

## Workshop Biografisch coachen

*If you do follow your bliss, you put yourself on a kind of track  
that has been there all the while waiting for you,  
and the life you ought to be living is the one you are living ...  
I say, follow your bliss and don't be afraid,  
and doors will open where you didn't know they were going to be.*

- Joseph Campbell -

### Inleiding

#### *Uitgangspunten*

De levensloop: wetmatigheden, levensfasen, ontwikkelingen, metamorfosen, uitdagingen en kansen... Een levensloop kent ontwikkelingen, thema's, motieven en inspiratiebronnen. In de levensloop heeft de mens de mogelijkheid de eigen individualiteit te leven en te leren kennen. Hij kan zichzelf vinden in het antwoord dat hij geeft op het lot en in de keuze voor de bestemming.

In ieder leven doen zich momenten voor waarop levensvragen zich aandienen. Soms hebben deze vragen vooral betrekking op werk en loopbaan en soms juist op andere levensgebieden. Er zijn momenten dat je niet weet welke weg te kiezen of dat je dat wel weet maar er om een of andere reden er niet toe komt om een andere weg in te slaan. Door onderzoek naar je eigen biografie (levensloop) krijg je meer inzicht op jouw persoonlijke weg en ga je de thema's en de richting van jouw leven herkennen. Vragen waar je mee kunt zitten en waaraan je tijdens zo'n onderzoek aan werkt, zijn bijvoorbeeld:

- o wie ben ik eigenlijk? Wat kan ik? Wat wil ik?
- o waar komt de onvrede in mij vandaan?
- o wat is de zin van mijn leven? Van deze gebeurtenissen?
- o ik loop vast in mijn werk; hoe kan en wil ik nu verder?
- o waarom loop ik steeds tegen dezelfde problemen aan in mijn relatie of in mijn werk?

Deze levensvragen zijn zeer individuele vragen. Ze geven je het gevoel dat het op jou aankomt. Soms kan dat eenzaamheid oproepen of onzekerheid of verzet. Het kan zijn dat je innerlijk voelt dat je iets aan jouw levenssituatie moet/wilt doen, dat je een nieuwe richting wilt inslaan die beter bij je past, die je gelukkiger maakt. Biografie-onderzoek kan daar bij uitstek geschikt voor zijn. Het is een uitnodiging tot een ontmoeting met jezelf.

Bij biografisch coachen kijken de coach en de coachklant samen terug op het leven. Welke positieve en negatieve ervaringen zijn er, welke keuzes zijn er gemaakt, en welke betekenis kunnen die hebben voor de toekomst?

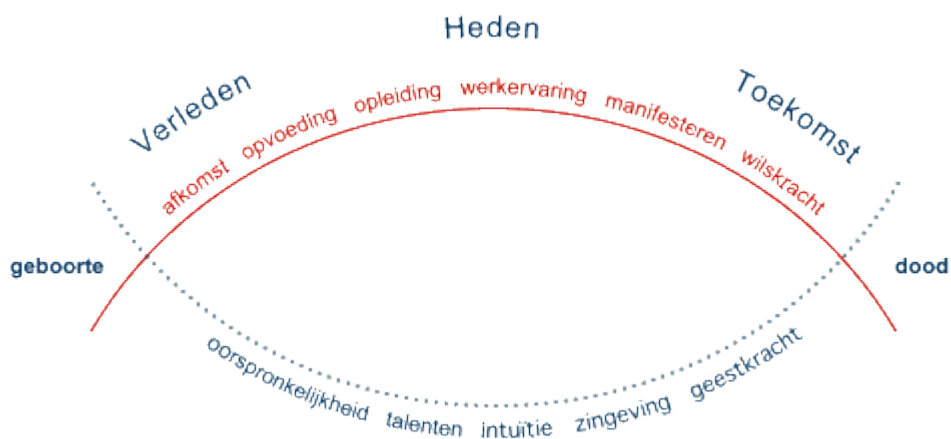
Biografisch werkt baseert zich o.a. op de levensloopfilosofie met uiteenlopende ontwikkelingsfasen en kenmerken. Na het 65<sup>e</sup> levensjaar is er een periode van consolidatie: het plukken van de vruchten en het terugschenken daarvan. In sommige gevallen zien we zeker tegenwoordig echter ook wel iemand een nieuwe start maken op deze leeftijd.

Natuurlijk maakt niemand een ideale ontwikkeling door. Het levensloopmodel is eerder de achtergrond waartegen de coachklant samen met de coach zijn eigen levensloop kan afzetten. Sommige biografen nemen de hele levensloop door, anderen concentreren zich op bepaalde fasen, afhankelijk van de coach- of leervraag. De meeste

biografen doen dat gewoon in een serie gesprekken, maar je kunt ook met iemand wandelen langs locaties die in diens leven een belangrijke rol speelden.

Uiteindelijk probeert de coach hulp te bieden bij het vinden van de rode draad in iemands leven. Als iemand de rode draad te pakken heeft en weet waar en waarom daarvan is afgeweken, kan hij of zij weer de richting van de toekomst bepalen. In essentie gaat het bij biografisch werken over zingeving: wat wil ik doen met mijn leven, wat past bij mij en hoe word ik (weer) zelf de stuurman?" De uiterlijke en innerlijke levenslijn (begrippen afkomstig van Eva de Waard) worden met elkaar in verbinding gebracht. Iedere levensloop bestaat uit een uiterlijke, zichtbare ontwikkelingslijn en een innerlijke ontwikkelingslijn die niet voor iedereen zichtbaar is, meestal ook niet voor de persoon zelf. Veel problemen ontstaan door het niet synchroon lopen van beide ontwikkelingslijnen.

Uiterlijke levenslijn:  
waar kwam ik terecht?



Innerlijke levenslijn:  
wat bracht ik mee?

Hierna volgen de zes verschillende bouwstenen van het biografisch werken, zes manieren om te kijken en te leren van onze biografie.

### Verantwoording

Dit artikel is gebaseerd op tal van bronnen, theorieën en ideeën die in de loop der jaren tot mij kwamen op mijn eigen pad van ontwikkeling. Ik heb deze zodanig geïntegreerd dat de herkomst niet altijd meer duidelijk is. Wèl ben ik tal van mensen dankbaar voor de inspiratiebron die ze geweest zijn en het werk dat ze verricht hebben. Het artikel zelf is vervaardigd door mij, Erica Rijnsburger en in die zin ligt het eigendomsrecht bij mij. Tegelijkertijd realiseer ik me al te goed de waarheid van de uitspraak 'elke auteur staat op de schouders van andere auteurs'. Als je deze lijst verder wilt gebruiken, voor jezelf of anderen, wil je dan hierover contact opnemen? De noodzakelijke gegevens vind je op [www.elenchis.nl](http://www.elenchis.nl). Hartelijk dank voor het respecteren van deze wens!

## Onderdelen of bouwstenen van een biografie

Binnen biografisch werken kennen we een zestal bouwstenen, die de pijlers vormen van het doorgronden van een biografie:

- a. het verhaal zelf
- b. de uiterlijke en innerlijke levenslijn
- c. de tijdsdimensie in de biografie
- d. levensfasen
- e. onderscheid in leef-, leer- en werkwereld
- f. De onderliggende metafoor (of archetype of polariteit).

### A. *Het verhaal*

De coachklant schrijft naar aanleiding van een vragenlijst (= separaat document, 'het schrijven van je autobiografie') zijn of haar eigen verhaal. Een verhaal dat een bepaalde kijk op de geschiedenis geeft en gebeurtenissen op bepaalde wijze aan elkaar rijgt en er een verband in aanbrengt door de tijd heen. Het verhaal is daarom per definitie subjectief.

In het verhaal ontdek je wat de coachklant ervaren heeft, ontdek je zijn of haar vermogen om erover te vertellen, en vervolgens om erover te reflecteren en tot slot kan de coachklant een nieuwe betekenis geven aan hetgeen gebeurd is (zie document 'doorbreken van de script circle').

Na het schrijven van het verhaal kan er een samenvatting van gemaakt worden in de weergave van een aantal lijnen. Een lijn begint bij het 0<sup>e</sup> levensjaar tot nu, met soms al een klein stukje zicht op de nabije toekomst. Een lijn kent hoogte- en dieptepunten die de emoties weergeven nu er teruggekeken wordt. We kennen de volgende samenvattende lijnen in een biografie:

- Ontwikkelings-/scholingslijn
- Gezondheidslijn
- Vriendschappen
- Liefde(s)
- Hobby's en vrije tijd (bepaalde clubjes, muziek, sport, padvinderij kunnen behoorlijk bepalend zijn in/voor iemands leven)
- Religie (in sommige biografieën heel bepalend, zo niet, dan weglaten)
- Wonen/huizen (soms zijn mensen heel veel verhuisd, bijv. door het werk van vader en heeft dat iemands leven behoorlijk beïnvloedt).

## B. De uiterlijke en innerlijke levenslijn

Uiterlijke levenslijn:  
waar kwam ik terecht?



Innerlijke levenslijn:  
wat bracht ik mee?

Elke biografie kent een uiterlijke zichtbare ontwikkelingslijn en een innerlijke lijn die niet voor iedereen zichtbaar is, soms niet eens voor de persoon zelf. Daar waar de uiterlijke en innerlijke lijn te ver uit elkaar gaan lopen, zie je allerlei problemen ontstaan in termen van opgebrand raken, niet lekker functioneren in het werk, ervaren van stress en gebrek aan zingeving.

De uiterlijke lijn zie je terugkomen in het verhaal dat verteld wordt: bij wie kwamen we terecht, waar hebben we gewoond, hoe heeft dat ons beïnvloed, welke opvoeding hebben we genoten en hoe zijn we in de samenleving terecht gekomen door onze opleiding en werkervaring.

De innerlijke lijn geeft weer wie we werkelijk zijn en over welke talenten we beschikken. Daar vinden we oorspronkelijkheid t.o. afkomst en opvoeding. Talenten t.o. opleiding en werkervaring. We zien intuïtie en zingeving t.o. dat wat we manifesteren in de buitenwereld – iets dat haaks op elkaar kan staan. De innerlijke lijn geeft weer wat werkelijk zin geeft aan ons bestaan en dat kan in schril contrast staan met dat wat we werkelijk doen, elke dag opnieuw. Ook zien we geestkracht t.o. wilskracht. Bij wilskracht ligt de focus op het bereiken van een bepaald doel (een opleiding doen, elke dag mediteren of sporten). Wilskracht heeft te maken met inzet, doorzettingsvermogen en manifestatie in de buitenwereld. Geestkracht daarentegen wordt gekenmerkt door lichtheid, door een 'weten' dat iets zo is of zo moet gebeuren. Het moment dat alles samen lijkt te vallen en het effect is goed te vergelijken met de zogenaamde piekervaringen.

De uiterlijke lijn laat zien welke plaats we (succesvol) innemen in de buitenwereld en de karakterstructuur die we daarbij ontwikkelen. De opgaande lijn in het model geeft ook weer hoe het streven naar ontwikkeling en vooruitgang, zo eigen aan ieder gezond en normaal functionerend mens, gedurende de eerste levensfasen dominant aanwezig is en ook het contact met de innerlijke drijfveren doet vervagen. In de opbouwfase van het leven speelt dit verlies aan contact minder dan later in de levensloop. Het doel is immers iets te bereiken in de buitenwereld en als dat dan bereikt is, dan komen de vragen naar

zinggeving ... voor de één iets sneller dan voor de ander. Onze prestatie maatschappij met zijn eenzijdige nadruk op de uiterlijke lijn ten spijt kan niet voorkomen dat een ieder zichzelf deze vragen uiteindelijk gaat stellen, soms op een ontspannen manier, soms doordat je het in de uiterlijke lijn niet langer volhoudt en aan stress gerelateerde ziektes ontwikkeld of gewoon belandt in een 'midlife'. Het zoeken naar verbinding met de innerlijke motivatie is dan een belangrijke stap om weer eenheid te ervaren.

De innerlijke lijn wordt bepaald door de inhoud (wat voor soort mens ben jij) en in de uiterlijke lijn verschijnt die inhoud op een bepaalde manier, in een bepaalde vorm. Door de verbinding tussen die 2 (inhoud en vorm) weer opnieuw te leggen, kan een mens groeien en zich evenwichtig ontwikkelen om van daaruit zijn of haar eigen unieke bijdrage aan de hem omringende wereld te bieden.

Zicht krijgen op de innerlijke lijn is niet altijd makkelijk omdat hij zich niet zo eenvoudig openbaart als de uiterlijke lijn. Je hebt soms flitsen van inzicht, je vindt ineens weer een her-innering terug van wat je als kind deed om je te ontspannen, je vindt als je terug kijkt ineens een soort van 'rode draad'. De ontwikkeling van de innerlijke lijn volgt een geheel eigen patroon in tijd en ruimte.

Het bespreken van het verhaal geeft veel inzicht in talenten, inspiratie, waarden en normen, wijze van kiezen, wijze van leren en zinggeving. Coach en coachklant halen deze boven water en relateren deze aan de huidige situatie of aan de coachvraag van de klant.

### C. De tijdsdimensie in de biografie

In elk biografie onderzoek is er voortdurend een samenhang tussen verleden, heden en toekomst. Uitgangspunt daarbij is het heden, de vraagstelling in het nu, waar de coachklant nu tegenaan loopt en wat hem of haar voor de (nabije) toekomst belemmert. Het verleden vormt inbreng voor de vraag in het heden, bijv. door te vragen naar de zin van een stukje verleden in de hedendaagse situatie en door dat onderzoek wordt de lijn naar de toekomst zichtbaar.



Het verleden ligt vast en niet meer te veranderen. Wel kunnen we over het verleden denken, proberen het te begrijpen en, voor diegenen die daar zelf verder in willen gaan, met therapeutische integratieve stromingen als PRI (past reality integration) de diepere betekenis ervan doorvoelen en integreren in de eigen persoonlijkheid. Daar zit het grijze gebied tussen biografisch werken en therapie.

Maar ondanks dat de feiten uit het verleden vast ligt, geldt dat niet voor het verhaal. Coachklanten hebben de neiging dat verhaal op een bepaalde manier te vertellen. Bijv. door alleen de zonnige kanten van de geschiedenis te beschrijven, of juist het tegenovergestelde: alleen de crisis-achtige momenten. Of iemand beschrijft zijn verhaal

aan de hand van gemiste kansen. Of ouders of andere familieleden moeten op één of andere manier ontzien worden. Er is soms sprake van een eenzijdig beeld, waardoor bepaalde aspecten en daarbij kwaliteiten en talenten 'verloren' gaan. Soms zijn biografieën uitzonderlijk kort, anderen daarentegen heel lang met een soort behoefte om alles heel nauwkeurig te beschrijven.

In het heden wordt de kijk op bepaalde gebeurtenissen onderzocht en verandert daardoor vaak. Gebeurtenissen krijgen opnieuw betekenis of worden soms voor het eerst echt verwerkt. Regelmatig zeggen coachklanten enigszins teleurgesteld dat 'er niet zoveel nieuws boven water gekomen is'. Deze teleurstelling verdwijnt door bewustwording van hoe de gebeurtenissen tot nu toe gekwalificeerd en 'opgeborgen' zijn geweest en hoe ze vervolgens zin krijgen vanuit een groter geheel bekeken en daarmee inbreng worden voor een uit te zetten lijn naar de toekomst. Dromen, wensen, idealen komen naar voren en door ze te verwoorden blijken het ingrediënten van doorslaggevende betekenis te zijn voor het realiseren van een toekomstvisie en daarmee van gewenste veranderingen.

#### D. Levensfasen

De menselijke levensloop geschiedt langs een aantal duidelijk aanwijsbare fasen. Vervolgens kun je op verschillende manieren naar die fasen kijken.

Eén manier is die van Cees Zwart (de strategie van de hoop, koerszoeken m.b.v. integriteit). Hij deelt de levensloop in vier dynamische ontwikkelingsprincipes in, waarbij de jaren niet een exacte voor iedereen gelijke markering weergeven:

0 – 21 jr	zelfontplooiing	werken aan een voorlopig zelfbeeld
21 – 42 jr	zelfverwerkelijking	toegroeien naar een bevestigd zelfbeeld
42 – 63 jr	zelfverantwoording	het zelfbeeld wordt op de proef gesteld
63 – 84 jr	zelfonthechting	toegroeien naar een gelouterd zelfbeeld

Vanuit het ikke-zelluf-doen komt het kind letterlijk 'uit de plooi' en start de zelfontplooiing om zich van daaruit een plaats te veroveren in de maatschappij. Daar kan het zelf verwerkelijkt, gemanifesteerd worden. Deze fase gaat rond het 40<sup>e</sup> jaar over in de fase van de zelfverantwoording: je wilt de dingen die je doet aan jezelf kunnen uitleggen. De midlife crisis brengt je tot een gewetensvol onderzoek over dat wat echt bij je hoort en wat je bijdrage is aan het groter geheel. Dit blijf je doen totdat je langzaam de fase ingaat van afscheid nemen en onthechten.

Het principe van de zelfverantwoording vind je ook weer terug in het bij elkaar brengen van de innerlijke en uiterlijke levenslijn. Zelfverantwoording is vanuit het zelf (innerlijke lijn) een antwoord vinden op de vraag wat jouw bijdrage is in de uiterlijke wereld op een zinvolle wijze. Twee vragen komen dan boven water: wat betekent werk voor mij en wat wil ik met mijn werk voor anderen betekenen?

Een andere manier is om de biografie in periodes van 7 levensjaren in te delen en te kijken wat er in de verschillende periodes gebeurt en hoe e.e.a. doorwerkt in een andere periode.

I.p.v. een strakke markering als kijken wat er in elke 7 jaar gebeurt of wat er in de fasen van Zwart gebeurt, kun je ook meer van binnenuit kijken: gedurende een bepaald aantal jaren zie je bepaalde zaken *opkomen, blinken en weer verzinken* vergelijkbaar met de driedeling geboorte, leven, dood of, wat simpeler, bij een gedachte of idee, een driedeling als initiatief, doorwerking en afronding. Of in de natuur: groeien, bloeien, verwelken...

Ook kun je op dezelfde wijze een vierdeling gebruiken: *lente, zomer, herfst, winter*, waarbij de vierde fase telkens een voorbereiding is voor een nieuwe eerste fase.

Nog een manier om naar levensfasen te kijken, is vanuit de *ontwikkelingspsychologie*. Mensen hebben mensen nodig voor hun ontwikkeling, maar hebben het evenzeer nodig om zich van de ander los te maken. Wanneer we voor onze ontwikkeling alleen maar absoluut afhankelijk zijn van de ander (onze ouders), gaat het ervaren van onze eigen identiteit verloren. Geschiedt dit losmaken onvoldoende, dan zie je *polariteiten* (schijnbare tegenstellingen) terugkomen in iemands levensverhaal. Binnen die tegenstellingen probeert een mens vervolgens zijn eigen weg te vinden. Overigens, de tegenstellingen veronderstellen elkaar; de één kan niet zonder de ander – zo kan er bijv. geen vertrouwen ervaren worden zonder dat je ook wantrouwen kent. De polariteit is ook nodig: vertrouwen zonder gezond (!) wantrouwen mondt uit in naïviteit. Zelfvertrouwen zonder gezonde (!) twijfel kan leiden tot zelfoverschatting of andersom, zelfonderschatting.

Erik Erikson heeft de volgende polariteiten uitgewerkt:

- Eerste levensfase (0 – 6 mnd): basisvertrouwen vs. basiswantrouwen. Een pasgeboren kind staat voor de uitdaging zich aan zijn ouders, zijn omgeving, zijn wereld, zijn leven te hechten. De eerste teleurstellingen komen al snel. De kleine is totaal afhankelijk en mama is er niet altijd meteen. Het kind leert te vertrouwen en te wantrouwen en in welke mate het zal vertrouwen of wantrouwen. Ontwikkelt een kind hier geen fundamentele basis in, dan zal dit thema hem of haar de rest van zijn leven achtervolgen. Voorbeeld: iemand is bang voor mensen en compenseert dat door in contact met anderen (werk of privé) altijd die positie in te nemen waardoor hij macht over de ander kan uitoefenen.
- Tweede levensfase (6 – 18 mnd): autonomie vs. afhankelijkheid. Een kind leert een weg te vinden tussen autonomie en tussen autonomie bedreigende krachten die veelal gepaard gaan met schaamte of twijfel. Schaamte om je los te weken van de ander en een eigen pad te volgen en twijfel of je dat wel kunt. Een kind behoort de wereld te leren verkennen en verwerft vertrouwen door te doen. Separatie wordt aangemoedigd op zodanige wijze dat zelfvertrouwen kan ontstaan. Een gebrek aan positieve lessen op dit vlak kan iemand de rest van zijn leven blijven frustreren, omdat hij bijv. nooit geleerd heeft hoe hij met zijn twijfels constructief kan omgaan. Vaak zijn deze mensen ook op latere leeftijd op één of andere manier nog afhankelijk van (één van) de ouders. Voorbeeld: iemand heeft moeite om op zaken af te stappen, hetgeen zijn verdere carrière ernstig belemmert; op allerlei competenties rondom pro-activiteit scoort hij zeer laag – deze man had een vader die minstens eenmaal per dag de opmerking maakte dat het heel gevaarlijk is om je nek uit te steken.
- Derde levensfase (18 mnd – 3 jr): initiatief vs. passiviteit. Een kind zal een weg vinden in het zelf hebben van initiatief (ikke zelf doen) en in het ondergaan van initiatieven van anderen. Kinderen veranderen erg in deze periode en oefenen met 'nee' zeggen en ontdekt daarin dat de eigen wil aardig kan botsen met de wil van de ouders. Belangrijke gevoelens in deze periode zijn boosheid en verdriet. Boosheid leert het kind gebruiken om rond het 2<sup>e</sup> jaar eigen grenzen en kracht te ervaren; verdriet stelt ons in staat om de behoefte aan nabijheid te ervaren. Ouders kunnen hun kind leren op een goede manier met deze gevoelens om te gaan wat kan als ze door ouders gezien worden voor wat ze wezenlijk zijn en noch gebagatelliseerd noch opgeblazen worden. Komt een kind hier goed doorheen, dan leert het wanneer het goed is om initiatief te nemen en leert het risico's aan te gaan. Als we dit thema niet aangaan, zal het zich de rest van ons leven aan ons blijven opdringen. Passiviteit leidt tot frustratie omdat de wereld dan aan ons voorbij gaat zonder dat we er deel van uitmaken. Steeds opnieuw het initiatief nemen leidt tot afwijzing van anderen (die ook wel eens wat willen) en eveneens tot frustratie om er altijd alleen voor te staan en bezwijken dan net als Atlas onder de druk van de wereld. Voorbeeld: echtparen die uit elkaar gaan omdat de één onvoldoende ruimte ervaart van de ander ...

- Vierde levensfase (3 – 10): constructiviteit vs. inferioriteit. In deze fase ervaart het kleine kind zijn eigen kunnen; het zoekt en vindt de ontwikkeling van de eigen mogelijkheden. Dat gaat gepaard met teleurstellingen en daarmee met gevoelens van het niet kunnen, gevoelens van inferioriteit. De reactie vanuit de omgeving op het (niet) kunnen van het kind is van groot belang en mensen kunnen hun hele verdere leven zowel de positieve als de negatieve gevolgen van deze lessen ondervinden. Uiteindelijk staat de mens voor de taak zelf een goede inschatting te maken van zijn of haar eigen kwaliteiten en daar de gevolgen van te nemen, zonder zichzelf te over- of onderschatten. Tegelijkertijd heeft hij daarbij geleerd om te gaan met de frustraties van het niet succesvol zijn. Voorbeeld: iemand die oprecht in zijn talenten aangesproken en bewonderd wordt, ontwikkelt voldoende zelfvertrouwen om uit te groeien tot iemand die later iets met die talenten kan en wil doen, hetzij beroepsmatig hetzij in de hobbysfeer. Zo kan iemand met een talent voor tekenen uitgroeien tot iemand die altijd plezier zal hebben in tekenen en schilderen of tot een kunstenaar die met een gezonde spanning en voldoende vertrouwen telkens zijn tentoonstellingen opent.
- Vijfde levensfase (10 – 14 jr): identiteitsverwarring vs. identiteitsbesef. In de vroege puberteit krijgt de jonge adolescent te maken met de worsteling wie hij of zij nu eigenlijk is. Kinderen leren wie ze zijn door het oordeel van anderen te leren differentiëren. Een kind kan dan onderscheid maken tussen:
  - Dit ben ik in de ogen van mijn ouders, mijn grootouders en/of anderen.
  - Dit ben ik in de wens van mijn ouders (of anderen).
  - Dit ben ik waar mijn ouders bang voor zijn.
  - Enz.

'Wie ben ik' is een vraag die de rest van ons leven terugkomt en in specifieke levensfasen of -situaties meer of minder op de voorgrond zal staan. Iemand met een stevige basis zal introspectieve vermogens ontwikkelen om met die identiteitsvragen aan de slag te gaan en telkens opnieuw het zelfbeeld aanscherpen aan de hand van levenservaringen. Is die basis er minder, dan zal iemand in verwarring raken als die vragen op hem of haar afkomen – 'ik weet niet wie ik ben of wat ik zelf wil', wordt dan vaak vertwijfeld uitgeroepen. Voorbeeld: een man aarzelt bij alles wat hij doet en is geneigd om veel te snel af te haken het op te geven. Zijn manager vertelt hem het verhaal van een coach. 'Wat roept een coach als je in schotpositie bent?', vraagt de manager. 'Schieten', antwoordt de man. 'En wat zeg jij tegen jezelf als je de kans hebt om te scoren?', vraagt de manager. De man aarzelde, 'niet mislukken' zei hij na een poosje. Toen begreep hij het. 'Mijn ouder zeiden altijd dat ik niet moest mislukken', zei hij, 'ze zeiden me niet dat ik moest winnen'.
- Zesde levensfase (14 – 21 jr): intimiteit vs. isolement. De vroege puber groeit uit tot jong-volwassene en leert zijn eigen koers uit te zetten o.a. aangaande de manier waarop hij langdurige en intense relaties al dan niet wil aangaan. Hij wordt daarbij geconfronteerd met zijn eigen mogelijkheden en beperkingen, met teleurstellingen en successen en afhankelijk van de stevigheid van zijn basis in de eerdere levensfasen zal hij een eigen antwoord vinden op de uitdagingen binnen deze polariteit. Zonder dat eigen antwoord kan er van werkelijk gehechte (nieuwe) relaties geen sprake zijn. Ouders krijgen in deze fase ook een heel andere rol: ook zij moeten zich aanpassen aan de toenemende vrijheid van hun eigen kind. Hoewel hun invloed naar de achtergrond verdwijnt, is deze nog steeds van veel belang en blijven ze ook in deze fase de betrouwbare (niet beklemmende!) basis van waaruit het kind kan opereren. Voorbeeld: toen de vader hoorde dat zijn zoon wel eens blowde, was het huis te klein. 'Je gaat eraan kapot', riep hij woedend. De zoon diende hem snel van replek: 'dat jointje van mij is anders veel onschuldiger dan dat pilsje van jou hoor'. 'Ik wil het niet hebben', bulderde de vader, 'verkeerde vrienden, het wordt van kwaad tot erger'. De zoon keek hem verdrietig aan en zuchtte 'ach pa, je vertrouwt gewoon je eigen opvoeding niet'. Met het veranderende lichaam komt ook opnieuw de identiteitsvraag terug. Een kind wordt zich bewust van gevoelens die nieuw zijn en die opnieuw om experimenteren

vragen. Ook hier geldt weer: wat de ouders het kind voorleven, is de belangrijkste les die een kind op dit terrein mee kan krijgen. Voorbeeld: op de één of andere manier was sex altijd lastig. Ze genoot er wel van, maar kon zich toch niet echt eraan overgeven en nu was de 3<sup>e</sup> betekenisvolle relatie van haar erop stuk gelopen ... Deze vrouw had een moeder die regelmatig haar vragen over sex maar terughoudend beantwoordde en steevast eindigde met de zin 'ach kind, je kunt niet altijd 'nee' zeggen'.

- Zevende levensfase (25 – 65 jr): generativiteit vs. stagnatie. In deze levensfase voelt de mens de behoefte om scheppend bezig te zijn. De mens zoekt zijn betekenis voor de ander en eventueel voor volgende generaties. D.m.v. kinderen, werk en het vormgeven aan relaties wordt het antwoord op deze uitdaging gezocht. Wordt deze uitdaging onvoldoende beantwoord, dan ontstaat er stagnatie, stilvallen, het verlies aan betekenis – dit gaat vaak gepaard met een gevoel dat je leven een doodlopende weg is (geworden), terwijl tegelijkertijd dit gevoel nodig kan zijn om er (weer) iets van te maken en niet bij de pakken neer te blijven zitten. Voorbeeld: iemand die al meer dan een jaar werkeloos is, horen zeggen 'ik had me nooit gerealiseerd hoe gekmakend dit kan zijn, ik voel me zo nutteloos ...'
- Achtste levensfase (> 65jr): ego-integriteit vs. wanhoop. Mensen in de avonduren van hun bestaan maken de rekening op. Ze worden steeds intenser geconfronteerd met de vraag of ze voldoende gedaan hebben, of ze iets van hun leven hebben gemaakt, of ze iets van waarde achterlaten. Mensen die in de levensavond hun resultaten oogsten, kunnen de rijpe wijsheid van oude mensen ontwikkelen. Maar geconfronteerd met deze vragen kan er ook wanhoop bovenkomen met gevoelens van falen en gevoelens van verlies. Afhankelijk van de eerdere ontwikkeling kunnen deze gevoelens van teleurstelling geïntegreerd worden – zoniet, dan blijven die de boventoon voeren en ontwikkelen we ons tot een oud, zeurderig, klagerig mens. Voorbeeld: die oude dame die zo heel tevreden met haar krantje op haar bankje kan zitten, volkomen rustig, volkomen aanwezig.

De polariteiten wisselen elkaar af en komen steeds opnieuw terug; tot op het eind van ons leven ervaren we het cyclisch karakter ervan. Dezelfde levensthema's komen terug, steeds met een andere diepgang en in een andere verschijningsvorm.

### *E. Onderscheid in leef-, leer- en werkwereld*

In tegenstelling tot de tweedeling 'werk en privé' hanteren wij er drie. Door het leren erbij te betrekken, biedt je de coachklant de mogelijkheid om 'leren' in een breder perspectief te plaatsen. Niet iets dat alleen maar verbonden is met diploma's en doelmatigheid, maar iets waar we continu mee bezig zijn. Onze hele ontwikkeling en het realiseren van onze dromen is een vorm van leren.

De leef-, leer- en werkwereld zijn wel te onderscheiden, maar niet te scheiden. Ze beïnvloeden elkaar voortdurend. Verandering in het ene gebied kan gevolgen hebben voor de andere gebieden. Problemen in het ene gebied hebben mogelijkwijs hun oorzaak in een ander gebied.

*Leefwereld*, je persoonlijke levenssfeer, veelal aangeduid met 'privé' – het leven met familie, vrienden en kennissen. De ontmoeting, verbinding en omgaan met de ander staan centraal in dit gebied. Hier spelen thema's als binding en scheiding, afhankelijkheid en zelfstandigheid, jezelf en de ander serieus nemen. Bij uitstek het oefengebied van onze sociale vaardigheden. Door omgang met familie en vrienden worden we voortdurend geconfronteerd met vragen als: wie ben ik, wie zijn zij, wat is onze band, wat wil ik wel of niet en wat wil de ander en pas ik me daaraan aan of niet? Confrontatie met deze vragen verandert, verbreedt en verdiept onze kijk op onszelf en de wereld.

*Leerwereld* – door nabootsing van hetgeen we in de leefwereld ontmoeten leren we. Door vallen en opstaan leren we omgaan met de werkelijkheid om ons heen, terwijl die werkelijkheid zich ondertussen uitbreidt van de wieg naar de babykamer, naar het huis, woonwijk, school, etc.

Naast het verwerken van ervaringen leren we door onze cognitieve en intellectuele vermogens aan te spreken. We leren begrijpen doordat we ook met ons verstand de wereld kunnen aftasten en we ontdekken waar onze belangstelling naar uitgaat: de tastbare wereld of de wereld van de menselijke interactie. Belangrijk is de ontdekking van de coachklant hoe zijn leerproces heeft plaatsgevonden. Hoe leert hij of zij? Door ervaring? Door erover te lezen en na te denken? Door uit te wisselen met anderen. De ontdekking van de eigen voorkeursstijl (Kolb leerstijlen, separaat document) kan een handig instrument zijn hierbij.

*Werkwereld*, het gebied waarin we proberen met onze (betaalde of onbetaalde) inspanningen iets tot stand te brengen. Hier wordt een concrete inzet verwacht, worden eisen gesteld en aan de behaalde resultaten leren we ook onszelf kennen, met name waar onze vermogens liggen. Hier komen we thema's tegen als sleur en uitdaging, dwang en motivatie, doelloosheid en zingeving, miskenning en waardering.

Een mooie oefening in biografisch werken is de coachklant te laten benoemen (of opschrijven) wat hem of haar motiveert en inspireert respectievelijk demotiveert in elk gebied. Dit geeft de ander de gelegenheid om naast waarden als vrijheid en rechtvaardigheid ook concrete zaken te benoemen als frisse lucht, een opgeruimd bureau, een goede planning, etc.

Waar groei je van en bloei je op?		
Leefwereld	Leerwereld	Werkwereld

Waardoor verwelk je?		
Leefwereld	Leerwereld	Werkwereld

## F. Metaforen, polariteiten, archetypen

De biografie kan worden afgerond met een sprookje of lievelingsverhaal van de coachklant. Uit dat sprookje en uit de eerder besproken polariteiten kan een metafoor ontstaan die krachtig kan werken voor het formuleren van de toekomstvisie. Metaforen zijn beelden die op een andere manier het gedrag van de ander in een beeldspraak laten zien.

Voorbeeld:

'Maarten': het bedrijf waar ik voor werk is kort geleden gefuseerd. Er moet nog veel geïntegreerd worden: afdelingen, processen, procedures, mensen. De werkprocessen lopen niet goed en er moeten nog veel keuzes gemaakt worden. Dat gaat niet altijd soepel, want mensen nemen hun oude manier van werken mee. Bovendien zijn er nogal wat ontevreden mensen. De werkdruk is hoog. Ik ben clustermanager, het is mijn tweede leidinggevende baan.

Alle aanvragen voor werk en nieuwe projecten komen bij mij binnen. Het is mijn taak om het werk te verdelen onder de collega's. Als ik een project aan iemand wil geven en hij maakt bezwaar, dan geef ik eigenlijk veel te snel toe en neem het werk weer mee. En als ik niet uitkijk, doe ik het werk zelf. Dan zegt iemand bijv. 'hoe kun je dat nieuwe project nu aannemen? Je weet toch dat we vol zitten? Ik kan er echt niets bij hebben hoor'. En dan zeg ik: 'okay, dan doe ik het zelf wel' en loop weer weg. Maar inmiddels zit ik tot over mijn oren in het werk en ben geen avond voor 8 uur thuis.

Hierdoor verdrink ik in het werk, verlies de grote lijn uit het oog. Ik voel me machteloos en moe en weinig daadkrachtig. Daarnaast word ik thuis gemist. Ik denk zelf dat het met de drukte van de collega's wel meevalt, maar dat durf ik niet te zeggen. Ik zou mensen meer willen leren aanspreken. Daarnaast zou ik samen naar de planning willen kijken en samen beslissingen nemen i.p.v. alleen.

Werken met een metafoor:

1. Herformuleer de situatie naar een metafoor: ik ben net een koetsier die afstapt als zijn paarden weigeren de bocht om te gaan, die vervolgens de paarden los maakt, zichzelf inspant voor de koets en de koets de bocht omtrekt ...
2. Bedenk oplossingen binnen de metafoor, bijv.:
  - a. De dialoog aangaan met de hoofdpersoon in de metafoor, in dit geval de koetsier. Vraag de koetsier wat hij nodig heeft of wil. Geef de koetsier een tip. In Maarten's voorbeeld: de koetsier zit op de bok, de koets komt bij een tweesprong. De koetsier wil rechtsaf, maar de paarden stoppen en wachten af. Wat vind jij dat de koetsier moet doen? Duidelijk aangeven dat ik rechtsaf wil. Als dat niet helpt, afstappen en de paarden meenemen naar rechts en dan weer op de bok klimmen. De paarden zijn je medewerkers en jij, Maarten, bent de koetsier.
  - b. Een interpretatie geven aan jezelf: wat leert dit beeld? Ik moet duidelijk blijven in wat ik wil en mijn medewerkers ondersteunen of op weg helpen. Ik moet daar wat meer aandacht besteden en erbij blijven i.p.v. weg te gaan en het zelf te doen.
  - c. Het beeld zelf ter discussie stellen: is dit het soort leider dat ik wil zijn?
  - d. Het beeld veranderen en aanpassen bij het nieuwe, gewenste gedrag – bijv. afstappen, de paarden bij de bit nemen en de bocht omgaan en checken hoe dit voelt.

Een andere manier van het werken met een metafoor is het gebruik maken van polariteiten of van archetypen. Zeker creatieve en intuïtieve mensen vinden dit leuk om te doen! Het doel van het werken met zowel archetype, polariteit of metafoor is erachter komen waar de innerlijke kracht van de ander ligt, een kracht die een dienende rol of functie heeft in het geheel. Een archetype, polariteit of metafoor is dan een hulpmiddel om je te helpen die oerfunctie te verduidelijken.

Denk bij het werken met polariteiten bijvoorbeeld aan:

- Vrije meid – perfecte meid
- Grijze muis – wijze muis
- Onafhankelijk – afhankelijk
- Autonoom – aangepast

Elke biografie kent dergelijke polariteiten. De polariteiten kunnen vervolgens uitgevraagd worden: in welke situaties mag je vrij zijn? Wanneer moet je perfect zijn of denk je dat je perfect moet zijn? Wat kan de perfecte leren van de vrije? Welke kwaliteiten heeft de vrije meid? Wat betekent zij voor jou? Hoe kun je haar meer inzetten? Hebben de vrije en perfecte meid elkaar iets te zeggen? Waar is de perfecte bang voor? Etc. Je kunt zelfs van beiden kanten van de polariteit een kernkwadrant maken!

Het vinden van een archetype bereik je met de volgende 5 stappen:

Stap 1	Beschrijf een ervaring of kies een ervaring uit je biografie waar je heel blij van wordt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- waar</li> <li>- wanneer</li> <li>- met wie</li> <li>- wat doe/deed je dan</li> <li>- wat is het effect op de ander</li> <li>- wat maakt het voor jou zo blij</li> <li>- wie ben je dan</li> </ul>
Stap 2	Kies uit de lijst een archetype die past bij deze ervaring in stap 1. Of kies uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Functies in een middeleeuwse samenleving</li> <li>- Je kinderheld</li> <li>- Je huidige idool/voorbeeld</li> <li>- Je functie op een schip</li> <li>- Een karakter van Walt Disney</li> <li>- Een dier</li> </ul>
Stap 3	Maak het archetype voelbaar. Wees het archetype in <ul style="list-style-type: none"> <li>- lichaamshouding</li> <li>- taal</li> <li>- attributen</li> </ul>
Stap 4	Interview het archetype <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat vind je leuk/word je blij van</li> <li>- Waar ben je goed in</li> <li>- Wanneer heb je het moeilijk</li> <li>- Wat is je pijn/wat is lastig</li> <li>- Wat is je zwarte kant</li> <li>- Welke hulp/ondersteuning heb je nodig</li> <li>- In wiens dienst sta je</li> <li>- Wat is je droom</li> <li>- Welke plek krijg je</li> <li>- Krijg je voldoende ruimte in je dagelijks leven</li> </ul>
Stap 5	Reflectie op het archetype: vervormingen en werking <ul style="list-style-type: none"> <li>- Waar vecht je tegen in het leven om het archetype te mogen zijn of waar ontken je het archetype, mag het er niet zijn</li> <li>- Waar ben je verslaafd aan of waar krijgt het archetype teveel macht</li> <li>- Wanneer krijgt hij de volle ruimte of mag hij vol aanwezig zijn</li> </ul>

## Voorbeelden van Archetypes Middeleeuwen

<b>Archetype</b>	<b>Beschrijving</b>	<b>Mogelijke vervorming(en)</b>
Keizer	Leider, plaatsvervanger voor God, zijn macht heeft een grote reikwijdte, afstandelijk gekozen	Tiran/Dictator
Koning	Leider over een kleiner gebied	Tiran
Dorpsoudste	Leider van het volk, bevindt zich dicht bij de mensen, heeft daarmee veel relaties	Tiran/Sekteleider
Ambachtsman	Maken iets (moois), voorbeelden: schilder, timmerman, smid, molenaar,	Perfectionist
Boer	Speciale ambachtsman	Boer Harms
Ridder	Vecht voor het goede doel, is individueel en daarmee onafhankelijk	Dolende ridder Don Quichot
Huurling	Wordt ingehuurd voor het vechten voor het goede doel	Hardvochtige slager
Soldaat	Verdediger in dienst van de ander	Volgzaam geweld
Avonturier	Pioniert op nieuwe terreinen	Only the lonely
Ontdekkingsreiziger	Nieuwe gebieden aangaan	Always on the run
Uitvinder	Vindt nieuwe manieren/producten uit	Warrige Willy Wortel
Rechter	Luister, oordelen, rechtspreken, objectiveren van straffen	Kille beoordelaar
Leraar	Draagt iets over	Betweter
Klerk	Is aanwezig en zorgt dat het op schrift staat	Reactieve pennenlikker
Bard	Vertegenwoordiger van het levenslied	Volksmenner
Jonkvrouw/prinses	Staat voor schoonheid	Buitenkant zonder binnenkant
Gids	Helpt om op bepaalde plekken te komen, leidt je ergens heen (fysiek/geestelijk)	Manipulator Greet Hofmans
Kapitein	Leider op het schip, zet koers uit, doet niet alles zelf, zoekt juiste mensen om zich heen	Maakt zijn handen niet vuil
Ordebewaker/politieagent	Formele bewakers van de wetten	Gestapo
Veldwachter/wijkagent	Formele bewakers die dicht bij de mensen staan	Gestapo
Dienstbode	Heeft een persoonlijke verbinding, is dienstbaar	Hielenlikker
Knecht	Vervult opdrachten	Befehl ist befehl
Dorpsgek	Laat de schaduw van de samenleving zien	Hoeft nooit zelf ergens voor te gaan staan
Beul	Uitvoerder, hakt knopen door, brenger van het slechte nieuws	Sadist
Hoer	Stelt haar levensenergie (lijf/levenslust) beschikbaar	Prostitueren van eigen waarden

Heks/ Tovenaar	Kan het ongerijmde aan het licht brengen, maakt angst zichtbaar, voelbaar	Toverkol Zwarte magie
Minstreel (een plek) Troubadour (rondtrekkend) Toneelspeler	Geeft op kunstzinnige manier een boodschap door	Naïeve blijerikken Extreme positivo's of dramaturgen
Moeder	Is er volledig, onvoorwaardelijk zorgend	Beknellend/betuttelende moeder of kille stiefmoeder
Kok	Voedt en verzorgt	Overdaad en onmatigheid
Diplomaat	Brengt partijen bij elkaar	Meningloos windvaantje
Ambassadeur	Vertegenwoordiger van een partij	Mooiprater, gladde verkoper
1 <sup>e</sup> Minister	Geeft leiding maar heeft altijd iets of iemand achter hem staan	De credits niet delen
Heelmeester	Heler op fysiek of psychisch vlak	Kan afhankelijkheid creëren bij zijn patiënten
Vroedvrouw	Is erbij als nieuw leven geboren wordt	Beschikt over leven en dood
Geestelijk verzorger	Uitdrager van de verbinding met God	Zich verschuilen achter de regels van zijn religie
Hofnar	Is de enige die tegen de koning de waarheid mag zeggen	Intrigant
Marskramer	Verkoper, voorziet de gemeenschap van goederen, aardse energie	Draait anderen een rad voor ogen met spullen die ze niet nodig hebben
Kruidenvrouwetje	Mengster, beetje van dit, beetje van dat	Gifmengster
Filosoof	legt verbindingen op mentaal gebied	Afstandelijk
Waard	Maakt het mogelijk om met elkaar te spreken	Bemoeit zich nergens echt mee
Herbergier	Zorgt dat je ergens kunt rusten en bijkomen en daarna weer verder kan gaan	Kan het zo aangenaam maken dat je nooit meer weg wilt
Kunstenaar/dichter	Kan dwars door alles heen huidige opvattingen of verborgen zaken zichtbaar maken	Toeschouwer zijn van het leven zelf
Kluizenaar	Terugtrekken op zichzelf	Zonderling
Monnik/non	Draagt op eenvoudige manier uit wat van boven komt	Aan de zijkant staan

## Grondhouding voor de begeleider

In de uitwisseling met jou heeft de coachklant de behoefte om gehoord te worden. Daarnaast wil hij inzicht (hoe is het zo gekomen) en uitzicht (hoe nu verder), maar bovenal: de ander wil veiligheid om zijn verhaal vrijelijk te mogen en kunnen doen. een aantal aspecten helpen daarbij.

- Wees oprecht geïnteresseerd in het verhaal van de ander (zie ook hierna, bij 'nieuwsgierig zijn').
- Je bent gelijkwaardig aan de ander – elk mens heeft zijn eigen verhaal en het ene is niet 'erger' dan het ander, elk verhaal heeft zijn eigen wijsheid.
- Luister met een open hart en mind. Vul niet in, maar stel je open. Ga niet zitten knikken of hummen, luister zo stil mogelijk.
- Zorg voor een sfeer van wederzijds vertrouwen, respect en openheid.
- Houd contact met jezelf, merk op wanneer je zelf geraakt wordt door het verhaal van de ander.
- Wees alert op het grijze gebied tussen biografisch werken, coachen en therapie. Ken je eigen grenzen! Biografisch werken heeft een vraagstelling in het heden als uitgangspunt. Er komen pijnlijke ervaringen boven, maar daar hoeft de ander niet doorheen. Dat is het gebied van therapie en je kunt eventueel doorverwijzen. Niet het verleden maar de gewenste verandering voor de toekomst staat centraal. De biografie wordt beluisterd vanuit het positieve, wat zijn de talenten, de inspiratiebronnen, de motivaties en niet vanuit de open eindjes en onverwerkt verdriet. In vervolg op een biografie onderzoek kan overigens wel coaching volgen, bijv. voor het omgaan met belemmerende overtuigingen of het doorbreken van de script circle. Of in geval van niet verwerkte zaken uit het verleden kan doorverwezen worden naar (bepaalde) vormen van therapeutisch werk.

### *Nieuwsgierig zijn*

Het beste kun je een biografie in 2 rondes lezen.

De eerste leesronde gaat over vorm en tekst:

- Welke vragen zijn beantwoord en welke overgeslagen (in geval van het meegeven van de biografie vragenlijst)?
- Wat valt je op in vorm en tekst?
- Is er sprake van opvallende zinnen of woordkeuze?
- Zijn er terugkerende woorden?
- Bepaalde beeldspraak?
- Hoe is de vormgeving of uitwerking?
- Heb speciale aandacht voor de eerste en laatste zinnen en alinea's. Welke informatie geeft de schrijver hier? Is er een verband tussen de alinea's? Ervaring leert dat bij het begin en eind de schrijver onbewust even nadenkt waar het nu om draait in zijn leven.
- Heeft de ander zichzelf de tijd gegund voor de biografie of is het afgeraffeld?
- Inspireerde de opdracht of heeft de ander deze maar 'gewoon uitgevoerd'?

De tweede leesronde gaat over de inhoud:

- Wat valt je op aan het verhaal? Waar moest je lachen? Waar werd je verdrietig of voelde je mededogen?
- Welke levensfasen zijn er te onderscheiden?
- Hoe hangen ze samen? Is er sprake van een gelijkmatige ontwikkeling of springt een bepaalde periode eruit?
- Hoe zijn de overgangen van de ene naar de andere fase?
- Welke thema's zijn terug te vinden? Is er sprake van basisveiligheid, sociale geborgenheid en persoonlijke ontwikkeling? Heeft er zich een 'ik' kunnen ontwikkelen? Heeft het kind zich vaardig gevoeld bij de uitdagingen waarvoor het zich geplaatst zag? Hoe was het met geborgenheid vs. eenzaamheid? Rust vs.

onrust? Voelen vs. denken? Harmonie vs. strijd? Vrijheid vs. binding? Geven vs. ontvangen?

- Heeft het kind ook werkelijk kind kunnen zijn, m.a.w., waren de perioden ook daadwerkelijk leer- en ontwikkelingsperioden of lag het accent op 'overleven'?
- Welke potenties en krachten zie je door het hele verhaal naar voren komen? Op welke momenten of in welke periodes lijken ze juist afwezig te zijn?
- Heb je het gevoel dat de coachklant zichzelf respecteert of trots is op hetgeen hij of zij bereikt heeft? In welke situaties wel of niet?
- Welke uitzonderingen op de rode draad, het levensthema of polariteit zie je?
- Welke metafoer of archetype komt omhoog als je het verhaal leest? Wat zijn de lessen vanuit het archetype bekeken?
- Welke karakterstructuur (karakterstructuren van Reich, separaat document of de disposities (karakters) van Manfred Kets de Vries – zie bijlage) zie je terugkomen?

## Literatuur

- A.H. Almaas, essentie, de diamantbenadering.
- Ineke van den Berg en Astrid van Galen, lopen doe je zelf.
- Ernst Bohlmeijer, op verhaal komen.
- Jos van der Burg en Kees Locher, ondernemen in de levensloop, een route naar inspiratie en vernieuwing in het werkleven.
- Gudrun Burkhard, je leven in de hand nemen, werken aan je eigen biografie.
- Ap Dijksterhuis, het slimme onbewuste.
- Erik Erikson, identiteit, jeugd en crisis.
- Manfred Kets de Vries, leiderschap ontraadseld, en: wat leiders drijft.
- Hans Korteweg, nog vele jaren, de symboliek van elk levensjaar.
- Bernard Lievegoed, de levensloop van de mens.
- Gabriëlle Prinsenbergh, biografisch leren en werken.
- Rudolf Steiner, de levensloop van de mens.
- Piet Veenbaas, ik heb je lief en: de maskermaker.
- Eva de Waard – van Maanen, de veldheer en de danseres, omgaan met je levensverhaal.
- Mathias Wais, individu en levenslijn, de rode draad in de levensloop.
- Cees Zwart, de strategie van de hoop, koerszoeken m.b.v. integriteit.

### Overig:

- Workshop biografisch werken door Ans van Holst.
- Workshop biografisch werken door Ineke van den Berg.

### Veel voorkomende ego's (disposities van Manfred Kets de Vries)

Ego + (kracht)	Ego – (vervorming)	Doel / verborgen drijfveer	Gedrag
1. De trotse	De opschepper	Bewonderd worden. <u>Excentriciteit</u> : ik ben anders.	Door anderen te vertellen hoe goed je bent, jezelf vaak boven de ander plaatsen.
2. De zelfstandige	De solist	Onafhankelijkheid bewaken. <u>Afstandelijkheid</u> : eigenlijk hoor ik hier niet.	Je laat anderen im- en expliciet weten en voelen dat jij geen hulp of advies nodig hebt. Je gaat interactie hierover uit de weg.
3. De onschuldige	Het slachtoffer	Niet schuldig bevonden willen worden, mededogen willen. <u>Wantrouwen</u> : ik zie altijd wat er <i>niet</i> klopt.	Anderen regelmatig laten weten dat jij <i>niet</i> verantwoordelijk bent voor de ontstane situatie. Klagen over hoe zwaar je het hebt.
4. De rustige	De duiker	Met rust gelaten willen worden, niet willen dat er eisen gesteld worden waardoor niet gefaald kan worden. <u>Passieve weerstand</u> : wat ik eigenlijk denk, gaat je niets aan.	Contact mijden. Niet lastig zijn. Geen aandacht trekken. Risico's mijden. Zorgen dat de samenwerking niet verstoord wordt.
5. De aardigerd	De slijmbal	Waardering willen krijgen, erbij willen horen. <u>Behaagzucht</u> : ik doe er alles voor als ze me maar aardig vinden.	Love junk. Anderen steeds prijzen en waarderen. Contact en bevestiging zoeken.
6. De relativierende	De jaloerse	Zelf het podium willen hebben, zorg of er wel genoeg over is, of het resultaat wel voldoende is. <u>Perfectionisme</u> : het kan altijd beter.	Anderen laten weten dat bepaalde successen van collega's helemaal niet zo bijzonder zijn.
7. De leraar	De paternalist	Nodig willen zijn en daardoor een plek hebben. <u>Arrogantie</u> : ik alleen heb gelijk en de anderen ongelijk.	Anderen (on)gevraagd advies geven. Reddersgedrag.
8. De krachtige	De sloper	De baas willen zijn, respect willen hebben. <u>Narcisme</u> : ik ben het centrum van de wereld.	Eigen zin doorduwen. Anderen overheersen. Niet luisteren. Anderen naar beneden duwen.

<b>Ego +</b>	<b>Grootste angst</b>	<b>Selffulfilling Prophecy</b>	<b>Vb neg. gedachten</b>	<b>Vb pos. gedachten</b>
1. De trotse	Niet bewonderd worden.	Men bewondert je niet door je opscheppgedrag.	Als je niet laat zien hoe goed je bent, dan ...	Ik kan vertellen over mijn successen als dat de ander helpt in zijn ontwikkeling.
2. De zelfstandige	Onafhankelijkheid kwijt raken, iemand nodig hebben, overgeleverd zijn.	Afhankelijk zijn van het idee van onafhankelijk zijn, alles zelf doen en opgestapeld werk.	Als je iemand nodig hebt, ben je overgeleverd. De ander doet het toch niet goed. Uiteindelijk sta je er toch alleen voor.	Samenwerken leidt tot synergie. Hulp vragen is groeien en verder komen i.p.v. jezelf ergens vast te houden.
3. De onschuldige	De schuld krijgen. Alle verantwoordelijkheid krijgen. Alles wordt teveel.	Afwijzing doordat je je verantwoordelijkheden ontloopt en veel klaagt.	Als ze maar niet denken dat ik het gedaan heb. Ik mag niet falen.	Ik kan altijd naar mijn aandeel kijken in een ontstane situatie.
4. De rustige	Lastig gevallen worden, dingen niet in eigen tempo mogen doen.	Men valt je lastig omdat men je aanwezigheid niet voelt en je mening wil horen.	Dit kan ik niet aan. Het is teveel. Ik kan me niet verweren.	Ik kan op tijd mijn grenzen aangeven en hoef deze niet met hand en tand te verdedigen.
5. De aardigerd	Afwijzing. Geen plek hebben.	Door je geslijm gaan mensen je mijden.	Ik moet aardig doen, anders lig ik er uit. Ik moet steeds kijken welke plek ik heb.	Ik geef alleen complimenten als ik dat ook voel en meen en iemand daarmee echt iets kan geven.
6. De relativerende	Niet genoeg hebben en krijgen.	Men gunt je niets omdat jij de ander ook niets gunt.	Als ik niet laat zien wat de ander fout doet, gaat het niet goed en blijft er voor mij geen erkenning over.	Ik gun een ieder zijn of haar succes en dat staat los van het mijne.
7. De leraar	Niet nodig zijn.	Men mijdt je omdat je de ander geen ruimte geeft om het op zijn eigen manier te doen.	Ik moet helpen, anders besta ik niet. Het is alleen maar goed bedoeld hoor.	De ander is een zelfstandig persoon en ik kan helpen als deze daarom vraagt.
8. De krachtige	Geen respect hebben, gedomineerd worden.	Respect is oppervlakkig omdat men bang van je is.	Ik moet mijn plek houden. De ander vertelt mij niet wat ik moet doen.	Ik weet wat ik waard ben en hoef dat niet af te dwingen.