

Oerscène, zingeving en veranderende beleving

Sinds een jaar of vijf werk ik als loopbaanbegeleider voor studenten. Al snel begreep ik dat studenten het van twee dingen in ieder geval niet moesten hebben: een goed diploma en ervaring. Er zijn namelijk altijd anderen die een beter diploma en/of meer ervaring hebben. Ze moeten een goed verhaal hebben, bedacht ik. Ik kwam uit bij Mark Savickas en zijn zeven zinvragen, en bij Mieke Bouma met haar oerscène en levensplot.

Mark Savickas begon als *career officer*. De eerste jaren van zijn carrière moesten de studenten allerlei testen bij hem invullen, die hij vervolgens ging interpreteren. Maar hij kwam er al snel achter dat het nakijken van testjes geen echte *career counseling* is, daarom ontwikkelde hij *career counseling*-methoden op basis van het eigen verhaal van de student. Inmiddels is hij hoogleraar in de gedragswetenschappen en een van meest gezaghebbende wetenschappers op het gebied van loopbaanontwikkeling. Hij heeft een model ontwikkeld onder de naam *Career Construction Theory* (2005).

Savickas concludeert dat het werken aan je loopbaan hetzelfde is als het ontwikkelen van jezelf. Een loopbaan kun je creëren door het maken van een eigen levensverhaal, waarbij ‘het zelf’ wordt geconstrueerd. Die constructie is het gevolg van een actieve en creatieve houding waarbij reflectie en taal een doorslaggevende rol spelen. Door het formuleren van je verleden,

heden en toekomst in verhalen is het mogelijk om te interveniëren in je eigen leven. Mensen gebruiken verhalen immers om hun eigen leven betekenis te geven.

Volgens Mark Savickas is het construeren van je eigen carrière onderdeel van het construeren van je eigen leven. *Life design* (2012) noemt hij dat. De hamvraag is dan: ‘*What am I going to make of my life?*’ *Self-defining stories* over de eigen levensrol, drijfveren, toekomstverwachtingen en persoonlijke stijl spelen een nog belangrijker rol dan de vragen over de carrièremogelijkheden. Het gaat ook om de vraag hoe je met je eigen privéleven omgaat. Carrière en privé zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Zin- en omwegvragen

Het model van Mark Savickas bevat zeven wezenlijke zinvragen die verhalen ontlokken over je leven. Ik noem ze ook wel omwegvragen. Wat is er bijvoorbeeld moeilijker dan de vraag: ‘Wie ben je?’ Het antwoord hierop dekt nooit de lading. Je komt er wel achter via de omwegvragen die je verhalen ontlokken.

< *Bibliotheek Amersfoort*

De Career Construction-counseling van Savickas begint met een interview, waarbij zeven wezenlijke zinvragen van belang zijn. De antwoorden op deze vragen vormen de bouwstenen voor het eigen levensverhaal. Elke vraag gaat over de eigen persoonlijkheid, maar wordt vanuit een ander perspectief gesteld:

1. Wat wil ik?
2. Wie ben ik?
3. Wat is mijn wereld?
4. Wat doe ik?
5. Wat is mijn bron en mijn kracht?
6. Waar ben ik goed in?
7. Wat is mijn levensmotto?

Daarbij is vraag 5 de belangrijkste vraag. Zijn omwegvraag bij deze vraag is de volgende: ‘Welke drie gebeurtenissen hebben de meeste impact op je leven gehad? Wat voor kracht heb je daaruit gehaald?’ Iedereen heeft in het verleden pijn gevoeld of leed gehad. De vraag hierbij is: ‘Hoe ben je er mee omgegaan? Hoe heb je er (niet) mee kunnen dealen? Het verwerken van pijn en leed vertelt iets over jezelf. Hoe doe je dat en welke krachten haal je er uit?’

Volgens Savickas levert deze vraag het belangrijkste materiaal op om inzichten te krijgen in de keuzes die je gemaakt hebt. Bij Savickas draait het om de herinneringen uit de eerste tien levensjaren en hij beroept zich op Alfred Adler.

In de eerste levensjaren hebben heftige gebeurtenissen impact op het nog jonge leven. Daardoor wordt het kind niet alleen op een bepaalde manier gevormd; het heeft ook zijn weerslag op het observerend, reflecterend ver-

mogen op latere leeftijd en op de wijze waarop met weerstanden wordt omgegaan.

Het gaat niet om het historische waarheidsgehalte van de gebeurtenissen, maar om het actuele inzicht in wat de impact van die gebeurtenissen tot nu toe is geweest. Wanneer mensen op vroege leeftijd gepest zijn, heeft dat een blijvende impact.

Kantelpunt

Bij het vragen naar de impactervaringen van de vroege jeugd stuitte ik op problemen. De geïnterviewden vonden het moeilijk om zich juist die ervaringen uit de vroegste jeugd te herinneren. Om die naar boven te krijgen kreeg ik hulp van Mieke Bouma.

In haar boek *Het verhaal van je leven. Storytelling en de zoektocht naar een zinvol bestaan* (2018) behandelt zij de ‘oerscène’. De oerscène is een intens beleefde gebeurtenis uit het begin van je leven, die zo belangrijk is geweest dat daaruit je uiteindelijke drijfveren zijn te destilleren. Je herinnert je nog vrijwel alle details en die ervaring is de grondslag voor de rest van je leven. Je nam een besluit, of je kreeg een inzicht die de plot van je leven mede bepaald heeft.

‘De oerscène is een imprint, een lotsbepalende gebeurtenis, waar vrijwel alle bepalende ontwikkelingen in het leven naar terug te voeren zijn, een oerscène die de basis vormt van jouw levensplotvraag.’
(Bouma 2018, 256)

Iedereen krijgt er mee te maken, vooral ook als je het niet verwacht. En het gaat erom hoe je daarmee weet om te gaan.

- *Iedereen krijgt ermee te maken, het gaat erom hoe je daarmee weet om te gaan*

Plotvraag

De oerscène van Mieke Bouma zelf lag in haar jeugd.

‘Ze was vier jaar, het was avond en ze probeerde te slapen. In de kamer ernaast lag haar zusje van twee jaar te slapen. Dat dacht ze tenminste, maar ze hoorde gesmoorde kreten en ze ging kijken. Het zusje bleek dood te zijn. Iets wat ze op die leeftijd niet kon bevatten. De dood werd ook doodgezwegen voor haar. Dat werd nog eens bevestigd doordat ze niet op de begrafenis van haar zusje mocht zijn.’

Deze scène zorgde ervoor dat ze haar ware gevoelens begon te verbergen en tot de conclusie kwam dat ze alleen was, dat ze sterk moest zijn en maar beter geen vragen kon stellen en zich altijd sterker en stoerder voordeed dan ze in werkelijkheid was.

En dan komt er een kantelpunt. Een nieuwe gebeurtenis die een rechtstreeks verband heeft met de eerste gebeurtenis.

‘Precies veertig jaar na de sterfdag van haar zusje werd bij Mieke Bouma de diagnose borstkanker gesteld en precies veertig jaar na de begrafenis van haar zusje werd ze geopereerd. Het kantelpunt zorgt voor een nieuw verhaal. Er is niets voor niets een correlatie tussen de twee gebeurtenissen en via het herformuleren van je levensverhaal kun je daar nieuwe betekenis aangeven.’

Voor Mieke Bouma betekende het dat het nieuwe verhaal leidde tot verwerking, een veranderende beleving, een nieuw perspectief. Dat had ook zijn uitwerking op fysiek niveau. Na veertig jaar gevoelens over verdriet en pijn verborgen te hebben, zich sterker voor te doen dan ze in werkelijkheid was, het anderen naar de zin te maken en de eigen behoefte te negeren, heeft het kantelpunt ervoor gezorgd dat dit is veranderd en was de plotvraag beantwoord.

Mijn eigen oerscène

Het spreekt voor zich dat ik mezelf ging afvragen wat mijn eigen oerscène was. Ik wist het niet en kwam er maar niet achter ... tot die herfstdag in 2018.

‘Ik werk in Nijmegen en woon in Den Bosch. Bij mooi weer stap ik in Oss uit de trein om naar Den Bosch te fietsen. En onverhoeds zag ik bij station Oss-West een heleboel knuffels liggen. Het was de herdenkingsplek van de kinderen die daar omgekomen waren toen de stint waarin ze zaten onder de trein was gekomen.’

Ik raakte er heftig geëmotioneerd van. Verder fietsend naar Den Bosch vroeg ik mezelf af waar die emoties vandaan kwamen. Toen moest ik denken aan een andere gebeurtenis. Die speelde zich af in december 1992.

‘De vrouw van mijn tweelingbroer was met het vliegtuig naar het Portugese Faro vertrokken. Mijn tweelingbroer zou met zijn twee jonge kinderen een week later komen. Het vliegtuig waarin zij zat, verongelukte. Namens mijn broer zijn mijn vrouw en ik naar Schiphol gegaan. Om het half uur werd

er een lijst met namen voorgelezen van mensen waarvan ze wisten dat die de ramp overleefd hadden en uiteindelijk zat zij daar niet bij. Met lege handen gingen wij naar hem terug. Hij bleef achter met twee kleine kinderen.’

Ik heb de nodige tijd aan hem en zijn kinderen besteed, terwijl in die tijd ook mijn vrouw op dat moment zwanger was. Ik had het gevoel overall tekort te schieten. En dat ik daardoor iedereen in de steek liet. Dat was de pijn waarmee ik moest dealen. Deze oerscène is weer terug te leiden naar mijn eerste herinneringen.

‘Het eerste beeld dat ik heb, is dat ik alleen in een kamertje in het ziekenhuis lig. Ik denk dat ik drie jaar was. Mijn amandelen werden geknipt en toentertijd moest je daarvoor een aantal dagen in het ziekenhuis blijven. Ik heb het beeld voor me dat er hoog in dat kamertje een raam was. Daar wilde ik door kijken om mijn ouders te zien, maar ze waren er niet en ik was in paniek. Ik huilde en er kwam helemaal niemand. Ik voelde me volstrekt in de steek gelaten. Ik moest het dus zelf opknappen en dat is vervolgens mijn strategie geworden.’

Ontroerende verhalen

Inmiddels ben ik op zoek naar oerscènes. Ik verzamel ze in bezinningsweekenden, workshops en gesprekken. Tijdens het symposium ‘Het goede leven en lijden interpreteren’ heb ik tweemaal een workshop over de oerscène gehouden. Er kwamen ontroerende verhalen naar boven. Wat me telkens opvalt bij die verhalen is dat de vertellers ook heel goed kunnen verwoorden dat dit het moment is geweest waarop ze een besluit hebben genomen.

- *Vertellers verwoorden heel goed dat ze op dit kantelmoment een besluit hebben genomen*

Ik geef hieronder twee geanonimiseerde voorbeelden uit eerdere gelegenheden om de privacy van de deelnemers van het symposium te eerbiedigen.

‘Ik was denk ik vijf jaar oud en fietste samen met mijn oudere broer naar school. Mijn broer schoof ineens van de weg af en viel voorover op het land. Hij bewoog niet meer en ik was in paniek. Ik wist niet wat ik moest doen en voelde me volstrekt onmachtig. Er kwam niet lang daarna een grote auto aan die stopte. Inmiddels was mijn broer bijgekomen. De vriendelijke meneer stopte onze fietsen achter in de auto en bracht ons naar huis. Thuis aangekomen was mijn moeder zeer bezorgd over mijn broer en tegen mij zei ze: ‘Je gaat nu onmiddellijk naar school, dan ben je tenminste nog op tijd.’ Sinds die gebeurtenis heb ik alle emoties opgekropt.’

‘Ik was vier jaar en had vanaf mijn geboorte een zwakke gezondheid. Ik bleek ruis op mijn hart te hebben. We gingen verhuizen naar een huis, twee deuren verder, dat iets groter was dan het onze. Ik dacht: ‘Kom, ik help een handje mee om samen dat klusje te klaren.’ Ik zag een klein plantje op de trap staan en tilde dat op om het naar het andere huis te brengen. En ineens griste mijn moeder het plantje uit mijn handen en reageerde bozig: ‘Dat kan jij helemaal niet, daar ben jij te zwak voor.’ Sinds die tijd voel ik me minderwaardig ten opzichte van iedereen.’

Deze oerscènes zorgden er ook voor dat de gebeurtenissen in de rest van de levens in perspectief werden geplaatst, waarbij het makkelijker was om verbanden te leggen. Ook tijdens de twee workshops bij het symposium bleek het zo te werken en het maakte niet uit hoe oud de deelnemers waren.

Literatuur

- Adler, A. (1937). Significance of early recollections. *International Journal of Individual Psychology*, 3, 283-287.
- Bouma, M. (2018). *Het verhaal van je leven. Storytelling en de zoektocht naar een zinvol bestaan*. Amsterdam: Balans.
- 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: Wiley.
- Savickas, M.L. (2012). Life design: A Paradigm for Career Intervention in the 21st Century. *Journal of Counseling & Development*, January 2012, Volume 90 (pp. 13-19).

Ignace de Haes is werkzaam als loopbaan- en stagebegeleider bij de Radboud Universiteit. Hij schrijft blogs en geeft lezingen op het terrein van zingeving en storytelling.
E i.dehaes@ftr.ru.nl W ignacedehaes.ruhosting.nl/