



Oud zeer en loopbaankeuzes

De impact van 'methode Savickas'



Mieke Verbaarschot

Mieke Verbaarschot

De internationaal vermaarde Mark Savickas heeft een zeer specifieke stijl van loopbaancoaching. In zeer korte tijd – twee gesprekken van circa een uur – bereikt hij door zijn aanpak grote diepgang. Hij combineert scherpe intuïtie met een uitgewerkte methode, is nadrukkelijk aanwezig in zijn coaching en laat toch zijn cliënt geheel uit de verf komen. Uitgangspunt van zijn narratieve methode is, dat de cliënt alle antwoorden kent en dat het vooral gaat om het leggen van verbindingen. In dit artikel deelt de auteur haar enthousiasme voor de 'methode Savickas' aan de hand van een praktijkvoorbeeld.

Als je voor een loopbaankeuze staat, vind je in je verleden veel aanknopingspunten. Savickas gaat ervan uit dat ons werk ons de gelegenheid moet bieden om verder aan de slag te gaan met ons levensthema¹. Werk biedt de gelegenheid datgene te beoefenen, waar we al sinds onze jeugd mee oefenen. In de visie van Savickas maken vroege levenservaringen, die we als ingrijpend hebben ervaren, zichtbaar hoe we in het leven staan en wie we in essentie zijn.

De manier waarop we omgaan met deze ervaringen laat onze stijl zien. Al vroeg kijken wij hiervoor de kunst af. We kijken dan vooral naar mensen die goed zijn in wat we zelf te leren hebben om onze levensproblemen te hanteren.

De narratieve methode van Savickas

Savickas werkt met standaardvragen. In een DVD (2006), waarin een sessie met cliënte Tara is opgenomen, wordt zichtbaar wat zijn vragen teweeg brengen. Tara werkt als counsellor in een omgeving die haar in strakke kaders dwingt en waarin ze te weinig ruimte krijgt eigen invulling te geven. Ze vraagt zich af of ze dat werk moet blijven

doen of een academische studie zal oppakken. De eerste vraag die Savickas haar stelt is hoe hij van dienst kan zijn en wat ze wil bereiken in dit gesprek. Tara geeft aan dat ze op het eind van het gesprek graag helder heeft wat haar te doen staat. Nadat Savickas dat enigszins heeft gerelativeerd gaan ze aan de slag. Zijn vragen gaan over:

- rolmodellen: wat trekt de cliënt aan en welke eigenschappen schrijft de cliënt aan het model toe;
- favoriete tijdschriften, boeken en televisieprogramma's;
- hobby's en vrijetijdsbestedingen;
- motto of favoriete gezegde;
- leuke/interessante vakken op school (en waar had je een hekel aan en waarom);
- jeugdervaringen en het proces van titelverlening.

In het geval van Tara zijn rolmodellen Janet Jackson (ambitueus, krachtig, creatief); de onbekende Mrs. Brown (recht voor zijn raap, betrokken, rechtvaardig) en een hoofdpersoon uit een boek (allerlei veranderingen doorgaan, op moeten bok-

¹In a career we need to do what we are rehearsing our whole life". Bron: Savickas (DVD, 2006)



Mark Savickas werkt als professor gedragswetenschappen aan het Northeastern Ohio Universities College of Medicine en aan de Kent State University. Savickas staat internationaal bekend als gezaghebbende en toonaangevende vernieuwer van theorie en methodiek op het gebied van beroepskeuze en loopbaanontwikkeling.

sen tegen vooroordelen). Een favoriet gezegde van Tara is: "Meen je dat nou echt?" Haar favoriete tijdschriften hebben te maken met beleggen, mode en veranderingen.

Bij de jeugdervaringen laat Savickas zijn cliënt eerst geassocieerd vertellen over die ervaring. Bijna alsof ze het weer even herbeleeft. Later in het gesprek nodigt hij de cliënt uit een titel te geven aan deze ervaringen. Hij doet dat op een speelse manier: "Stel, je schrijft een hoofdstuk. Hoe heet deze passage dan?" Op dat moment roept Savickas het hier en nu van de cliënt naar boven. Hoe kijkt deze met de ogen van nu naar die ervaring, hoe heeft het een plek gekregen? Een van Tara's vroege herinneringen is dat zij als vijfjarig meisje de auto van haar ouders tegen de garagemuur liet botsen. Niemand raakte gewond; wel was Tara zeer onder de indruk. De titel die ze later geeft is: 'Nieuwsgierig meisje zet auto in beweging'.

De cliënt in de 'lead'

Als Savickas de vraag naar vroege herinneringen stelt, is dat een open vraag. Uitgangspunt is dat die levenservaringen opkomen, die relevant zijn voor de keuze die de cliënt nu te maken heeft. Cliënten zijn zelf vaak verbaasd over de relatie tussen toen en de loopbaanvraag van nu. Maar het klopt wel. Op het moment dat Savickas naar titels vraagt gaat de regie geheel naar de cliënt. In het proces van titelgeving, verleent de cliënt betekenis aan de ervaring. De cliënt is de autoriteit over zichzelf. Rolmodellen worden gebruikt als zelfgekozen voorbeelden voor de cliënt van hoe om te gaan met pijn of problemen in het leven. Cliënten noemen regelmatig als eerste de vader of moeder, of iemand anders uit het ouderlijk huis. Deze zijn echter niet geschikt omdat het

hier niet om gekozen rolmodellen gaat. Rolmodellen hoeven geen echte personen te zijn.

Savickas bekrachtigt de cliënt veelvuldig in zijn loopbaan-gesprek. Voorbeeldcliënt Tara wordt uitgenodigd de kwaliteiten van haar rolmodellen op zichzelf te betrekken. Je ziet als het ware het kwartje bij Tara vallen. "Ja inderdaad, ook zij is ambitieus, wil creatief kunnen zijn in haar werk en confronterend zijn in haar advisering." De aanvankelijk aarzelende, zoekende cliënt verandert gaandeweg in iemand die zichtbaar wordt en zichzelf waardeert. En als Savickas haar vraagt naar de mate waarin 'de nieuwsgierige vrouw', met interesse in transitieprocessen, voldoende aan haar trekken komt in de huidige gereguleerde werkomgeving, wordt het begin van een antwoord op haar loopbaanvraag zichtbaar.

Levensthema

Savickas definieert een loopbaan als een subjectieve constructie die uitdrukking geeft aan de persoonlijke interpretatie van het verleden, aan actuele ervaringen en aan toekomstige aspiraties. Persoonlijke geschiedenis, verlangens en recente ervaringen vormen het levensthema, dat de cliënt vervolgens in zijn werklevens weeft. Savickas legt hierbij een relatie met een weefpatroon. Het weefproces in de loopbaancoaching heeft iets magisch. Draden worden getrokken en ineens ontstaat een nieuw figuur. De intuïtie van de coach en de wijze waarop hij soms pijnlijke ervaringen herkadert, spelen een rol van betekenis. En toch is het alleen de cliënt zelf, die – met behulp van de methode – de verbindingen kan leggen.

In mijn eigen praktijk maak ik het mee dat cliënten een relatie leggen waar jezelf nooit opgekomen zou zijn en die toch relevant is. Door het vertellen van het eigen verhaal à la Savickas, legt de cliënt zelf de relatie tussen persoonlijkheid, beroepsvoorkeuren en werkomgeving. Eerst aarzelend en dan zekerder. En – zoals Savickas stelt – naarmate de cliënt vaker zijn verhaal formuleert en in aanwezigheid van publiek vertelt, hoe meer waar het wordt. De loopbaan-coach is veelal het eerste selecte publiek. Het thuisfront, vrienden en collega's vormen het bredere publiek aan wie de cliënt diens verhaal – al dan niet met nuanceverschillen – opnieuw vertelt.

Van pijn naar oplossing

De lemniscaat (figuur 1) verbeeldt het proces hoe de cliënt van pijn naar oplossing gaat met behulp van zijn rolmodellen. Het rolmodel representeert in de ogen van de cliënt dé manier om met de problemen van het leven om te gaan. Het rolmodel beschikt in sterke mate over kwaliteiten, waar de cliënt in zijn eigen optiek baat bij heeft. Omdat het hier gaat om rolmodellen van vroeger, heeft de cliënt zich inmiddels ook al veel van deze kwaliteiten eigen gemaakt. Waar deze kwaliteiten nog niet (volledig) in de werksetting gebruikt worden, liggen ze te wachten. Je zou kunnen zeggen dat ze het potentieel vormen van de cliënt.

In de narratieve methode gaat het erom hoe individuen werk kunnen gebruiken om verder te komen met het levensthema en grip te krijgen op het 'oude zeer'. Op deze manier helpt loopbaanconstructie de cliënt om het eigen leven vol te leven en meer heel te worden in het begrijpen van zichzelf en het bijdragen aan de maatschappij.

Tips voor de praktijk

- Voor veel loopbaanvragen zijn twee à drie gesprekken à la methode Savickas toereikend. Vanwege deze relatieve snelheid is het goed tijd en toetsing tussen de gesprekken in te bouwen. Zoals Savickas voorstelt: "Heb het er eens met je vrienden over. Herkennen ze jou in dit beeld?"
- De methode vraagt inzicht, een ontwikkelde intuïtie en moed deze in te zetten. Het vraagt ook veel van het vermogen van de coach om echt contact te maken. Om antwoorden en herinneringen te laten opkomen, dient de cliënt zich veilig en gewaardeerd te weten.
- Een ingrijpende jeugdherinnering kan verleiden er

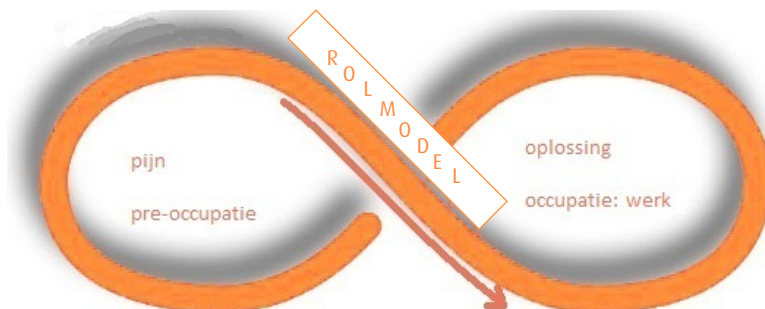
teveel in te blijven hangen. Dissociatie is dan van belang. Humor is daarbij soms een hulpmiddel. Maar verbaal stilstaan bij het schakelen naar het hier en nu kan natuurlijk ook.

- Bij het luisteren naar het levensthema kan de loopbaancoach verdwaald raken in de – soms tegenstrijdige – details van het leven van de cliënt. Het helpt om niet al te veel naar de feiten te luisteren, maar te kijken naar de draden die de cliënt weeft om de feiten bij elkaar te houden. Zo kan het thema – of geheim – dat het leven tot een geheel maakt zichtbaar worden.
- Een rolmodel kan ook uitstekend ingezet worden om vragen van de cliënt te beantwoorden. "Wat zou Janet Jackson zeggen over je leven tot nu toe?" En: "Welk advies zou mrs. Brown je geven?" Op die manier hebben wij onze eigen adviseurs altijd voorhanden. ■

Mieke Verbaarschot (1953) is organisatiepsychologe, heeft een eigen advies- en trainingsbureau en is als adviseur/trainer onder andere verbonden aan Expertisecentrum LEEFtijd. Voor loopbaanprofessionals verzorgt zij trainingen gebaseerd op de methode van Savickas.

Literatuur

- Luken, T. (2005). Savickas in de praktijk: Wat kunnen we in Nederland met Savickas? In: *Decaan & Mentor* (4, 1/2), LDC Publicaties.
- Savickas, M.L. (2006). *Career Counseling, Part of the Specific Treatments for Specific Populations*. Video Series, APA Psychotherapy Training Video's (cd).
- Veenbaas, W. (2002). *Vonken van verlangens*. Utrecht: Phoenix Opleidingen TA/NLP.



Figuur 1. Van pijn naar oplossing