

Terugkijken om een stap te kunnen zetten: werken met een persoonlijke historielijn



column

Van alle verschillende technieken die er zijn om oplossingen en talenten te ontdekken, is de persoonlijke historielijn absoluut een van mijn favorieten. Wij vertellen onszelf, bewust of onbewust, allemaal een verhaal over wie we zijn, waarheen we op weg zijn, wat we kunnen – en wat niet... De historielijn is een prachtige manier om dat verhaal eens opnieuw tegen het licht te houden en er nieuwe mogelijkheden in te ontdekken.

Hoe het werkt is vrij simpel. Op een wit vel teken je een assenstelsel. Horizontaal staat voor de tijd, verticaal staat voor de mate waarin je in je element bent of niet. En dan vraag je je gesprekspartner om zijn of haar verhaal te tekenen. 'Als je terugkijkt, wanneer was je in je element, en wanneer niet?' Mensen tekenen dan al pratend een verhaal met ups en downs. Afhankelijk van hun karakter en beleving zijn het hoge pieken en dalen, of een glooiende lijn. Mensen beginnen ergens in hun middelbare schooltijd, of bij hun eerste baan. Dat verschilt, maar ervaring leert dat iedereen op de goede plek start.

Kees, een innemende man van ongeveer 55 jaar, begon bijvoorbeeld bij zijn vroege jeugd in Afrika. Ik schrok eerst een beetje – niemand was ooit zo ver terug in de tijd begonnen – maar achteraf bleek het precies het goede punt. Hij had in jaren niet aan die jeugd gedacht, maar door daar weer over te praten, en terug te halen hoe hij toen speelde en de wereld verkende, kreeg hij heel duidelijk voor ogen wat hij in het hier en nu wilde doen om weer in zijn kracht te komen.

Als de lijn op papier staat onderzoek je de pieken: wat deed je toen? In wat voor soort context? En op wat voor kwaliteiten van jou werd een beroep gedaan? Ook de dalen zijn de moeite waard om te bekijken, als contrast. Al pratend ontdek je zo patronen en talenten. De mooiste ontdekkingen doe je als je het vergrootglas zet op die punten in de lijn waar een 'dal' weer overgaat in een stijgende lijn: wat deed je toen? Welke kwaliteiten zet jij in om weer 'op de rit' te komen? Welke contextfactoren helpen jou om weer in je element te komen? Met name die onderdelen van de historielijn vertellen iemand wat hij of zij in huis heeft om uit een zware tijd te komen. Heel belangrijke informatie. En omdat het geworteld is in eerdere ervaringen, versterkt dit het vertrouwen.

Kees had me opgezocht omdat hij totaal vast zat in zijn werk. Geen inspiratie meer, en zijn zelfvertrouwen op een dieptepunt. Door goed te kijken naar de patronen in zijn leven, kreeg hij weer scherp wat voor hem belangrijk is, en wat voor hem altijd werkt. Bijvoorbeeld: mensen om zich heen met wie hij samenwerkt (op dat moment werkte hij eigenlijk vrij solistisch), vrijheid om te improviseren, en werken met beelden en vormgeving in plaats van tekst. Dat gaf hem niet alleen concrete ideeën waarmee hij weer kon experimenteren, hij kreeg door de herinneringen ook echt weer inspiratie en energie om er wat moois van te maken. We hebben elkaar na het historielijngesprek nog een paar keer ontmoet, maar de belangrijkste stap was eigenlijk in die eerste ontmoeting gezet. Toen kwam hij weer in contact met iets dat naar de achtergrond was verdwenen en daar kantelde hij zijn verhaal van 'iemand die aan het eind van zijn loopbaan zit, met zijn hoogtepunt achter de rug' naar 'iemand die al veel moois gemaakt heeft, en weer een spannende nieuwe stap gaat zetten'.

Zoals de Franse dichter Aragon het zo prachtig zegt: 'af en toe moet je het verleden opnieuw verzinnen om de schoonheid van de toekomst te kunnen zien.'

Saskia Tjepkema