

DE REIS VAN DE HELD ALS METAFOOR VOOR HET LEVEN

Coachen met verhalen

Robbert Braak traint en begeleidt professionals onder meer aan de hand van filmfragmenten om te inspireren en het leerproces te versnellen.



- FOTO'S EN TEKST DOOR MARTIEN VERSTEEGH

AARDING

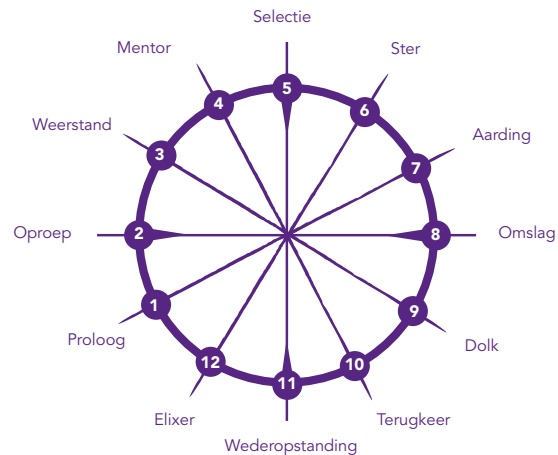
Robbert Braak is een ervaren coach en trainer. Hij werkt al jaren bij Intercoach, waar ambtenaren van de rijksoverheid terecht kunnen voor inspiratie en begeleiding. Sinds kort heeft hij ook een eigen praktijk met de welluidende naam: Je bent beter dan je denkt.

Tijdens een inspirerend gesprek over zaken die waar zijn en toch ook weer niet waar, springt Braak ineens over-eind: “Dit fragment moet je even zien. Ik open er graag inspiratiesessies mee, maar het is ook zo relevant voor ons gesprek nu.” Hij laat een korte scène uit de televisieserie Annie M.G. zien, waarin Annie’s vader zijn dochter uitlegt dat hij de bijbel in overdrachtelijke zin gebruikt: “Het gaat om de verhalen, Annie. Echt gebeurd, dat is niet belangrijk. Als het maar waar is.” En dat geeft goed weer hoe Braak in het leven én in zijn werk staat. “De waarheid bestaat niet, het gaat over waarachtigheid. Prachtig toch?”

De reis van de held

Tijdens zijn trainingen, maar ook in individuele sessies, maakt Braak veelvuldig gebruik van filmfragmenten. De reis van de held dient hierbij als kapstok. Dit model omvat de twaalf fasen van de universele menselijke ontwikkeling.

De twaalf fasen van de reis van de held



DE OPROEP

De structuur hiervan is gebaseerd op het werk van antropoloog Joseph Campbell, die in zijn boek *De held met de duizend gezichten* alle archetypische verhalen in een mono-mythe samenbrengt. Manfred van Doorn heeft in zijn boek *Het Wiel opnieuw uitvinden, cycli en niveaus van leiderschap* de reis van de held vertaald naar zijn *Double Helix* model, waarin hij de twaalf fasen van de reis uitwerkt. Ieder mens doorloopt die fasen meerdere malen in zijn leven in heel verschillende trajecten en verschillende aspecten van zijn leven. Je kunt de fasen terugzien in iemands loopbaan, maar ook in één project of zelfs in een dag. Er is geen sprake van een lineair proces en niet iedereen doorloopt de fasen op dezelfde manier. Maar herkenbaar zijn ze wel, omdat ze universeel zijn. “Kijken naar specifieke filmfragmenten versnelt het krijgen van inzicht, vergroot de emotionele verbinding en laat concrete gedragsvoorbeelden zien. Kortom het verdiept en versnelt het leren enorm en, niet onbelangrijk, maakt het nog leuker.”

De fasen

Alles begint met een proloog. Er is nog niets aan de hand, maar je voelt dat dat geen blijvende situatie is. Er komt altijd een keer een oproep. Dat kan heel letterlijk een telefoontje zijn, maar het kan ook een oproep van binnenuit zijn. Dat is een cruciaal moment, want het gaat over wat iemand werkelijk wil of moet. Braak: “Ik stel de vraag ‘Waar sta je op dit moment en waar wil je heen.’ Ik verbind zingeving en dagelijks werk. De oproep herkennen is daarvoor belangrijk.” Soms geeft hij een fragment mee als huiswerk en vraagt je je mijmeringen daarover op papier te zetten. Misschien herken je de fase en begrijp je de reden waarom hij juist dát fragment voor

Hij ziet altijd de andere kant van een verhaal

jou heeft uitgekozen. Maar misschien kom je tot heel andere inzichten, wat weer leidt tot een interessant gesprek tijdens de volgende sessie.

De mentor

Braak heeft een bijzonder talent dingen op te merken die niet veel mensen zien. Zijn observaties zijn vaak raak. En als ze dat niet zijn, zijn ze toch nuttig, omdat je dan uiteindelijk samen tot het juiste beeld komt. Voor zover dat bestaat, want een beeld is natuurlijk ook een verhaal en dat heeft per definitie vele vormen. Voor rechtlijnige of eenduidige adviezen moet je niet bij Braak zijn. Hoewel hij af en toe met plezier de knuppel in het hoenderhok gooit door iets voor te stellen wat rigoureuus ingaat tegen wat je zelf hebt bedacht. Hij ziet altijd, soms zelfs tot vervelens toe, de andere kant van een verhaal en houdt je graag een spiegel voor. “Het ontmoeten van de mentor



DE MENTOR

De reis van de held

1. Proloog of 'De gewone wereld'

Er heerst een zekere mate van orde. Maar er ontbreekt iets in het leven van de held. Het is saai of voorspelbaar. De held droomt ergens van of er dreigt iets op de achtergrond.

2. Oproep tot avontuur

De held krijgt een oproep, iets of iemand spoort hem aan om in beweging te komen. Hij wordt uit zijn comfortzone getrokken en uitgedaagd een schat te veroveren of een inzicht te verwerven.

3. Weerstand en weigering

De held wil aanvankelijk het avontuur niet aangaan of wordt tegengewerkt. Er is een dilemma, verzet, een weigering of ontkenning van het probleem.

4. De ontmoeting met de mentor

De held ontmoet iemand of hij stuit op een bron van wijsheid die hem aanmoedigt of hem dingen leert. Dat verandert zijn inzicht, waardoor hij het avontuur toch aangaat.

5. De selectiedrempel

Met de nieuw verworven vaardigheden of instrumenten lukt het de held de eerste drempel over te gaan.

6. Ster van de dag

De held belandt in een nieuwe wereld. Hij krijgt bondgenoten, vijanden en moet diverse tests ondergaan, die hij meestal met succes doorstaat. Hij is de 'ster van de dag.' Tijd voor een feestje!

7. Aarding (of inwijding)

Maar na het feestje komt de vraag of de held echt zo dapper en slim is? Even weer met de beide benen op de grond. Tijd om te aarden, een beetje in te binden en echt te bewijzen wat hij waard is.

8. De omslag (of crisis)

De held wordt geconfronteerd met zijn grootste angst. De held moet iets onder ogen zien om verder te kunnen.

9. De dolk

De held krijgt te maken met verraad of tegenwerking. Het is een moment waarop de held op zijn schreden terugkeer en inziet dat hij dingen misschien anders had moeten aanpakken.

10. De terugkeer naar het licht

Het is tijd om met de veroverde schat of het nieuwe inzicht naar huis terug te keren, maar de weg is nog gevaarlijk. Het verhaal krijgt tempo en focus.

11. Dood en wederopstanding

De laatste test; de climax van het verhaal. De held bewijst dat hij zijn les heeft geleerd en bereid is een offer te brengen. Een leven-op-dood-moment. Het kan ook een innerlijke overtuiging zijn die sterft.

12. Het elixer

Het Elixer is de schat, het inzicht, het geluk dat de held veroverd heeft en dat hij deelt met zijn omgeving. De cyclus is rond, de reis is ten einde en een nieuw avontuur ligt te wachten.



WEERSTAND

is een belangrijk moment tijdens de reis van de held. Vaak vindt deze ontmoeting plaats na het ontstaan van weerstand: het gevoel van de held - van jou dus - het avontuur niet aan te kunnen of aan te willen gaan. Die weerstand kan ook van buitenaf komen. Dan gaat het over tegenwerking. De mentor helpt de held de juiste kant op te gaan. Een goede coach is regelmatig een soort mentor, die aan een kant autoriteit heeft door zijn rol en dus op afstand staat, en die ook altijd zoekt naar gelijkwaardigheid in het contact. Christopher Walken doet dat briljant in *A late quartet*. Zijn manier van spreken doet er geen twijfel over bestaan wie de docent is, maar door jongemensuitedrukkingen toe te voegen aan zijn verhaal overbrugt hij de natuurlijke afstand tussen hemzelf en zijn leerlingen.”

Braaks enthousiasme over films - en ook over boeken trouwens - werkt aanstekelijk. Je komt er met een hele lijst tips en ideeën vandaan, films en boeken die je snel wilt gaan zien of lezen en die je soms ineens met een andere bril gaat bekijken. Braak: “Natuurlijk zijn niet alleen docenten en coaches mentoren. Iedereen - of zelfs alles - kan een mentor zijn. Je bent ook je eigen mentor. Naar jezelf kijken is een essentiële vaardigheid in je ontwikkeling, zowel op professioneel als persoonlijk vlak.”

De grens tussen werk en privé is niet heel scherp in het werk van Braak. Dat komt deels door zijn enorme betrokkenheid bij de mensen die hij begeleidt, maar zeker ook door zijn visie op het vak. “Ik ben ervan overtuigd dat je de beste resultaten bereikt als je doet wat echt bij je past.” En die vraag gaat natuurlijk over jou als persoon, niet alleen als werknemer of ondernemer. Braak meent het als hij zegt dat je beter bent dan je denkt. Hij gelooft dat je vooral moet kijken naar wat goed gaat en is daarom inspirerend en enthousiasmerend. Wat de vraag ook is die jou ertoe brengt bij hem aan te kloppen, de kans is groot dat je met een goed gevoel en de nodige energie om daadwerkelijk stappen te zetten, bij hem vandaan komt. Maar uiteraard niet zonder eerst een flink aantal fasen van de reis van de held te doorlopen! ■

Kijk voor meer informatie over
Robbert Braak en zijn coachingspraktijk op
www.jebentbeterdanjedenkt.nl



Wil jij ook een verhaal met foto's over jouw bedrijf?
Neem contact op met Martien Versteegh via
www.donkigotte.nl