

Context en loopbaanontwikkeling: what's new?¹

Amsterdam: Luken Loopbaan Consult

Oktober 2013, Tom Luken

Zeventig jaar geleden schreef de filosoof Pepper zijn invloedrijke werk 'World Hypotheses'. Hierin beschreef hij vier basismetaforen, manieren om naar onszelf en naar de wereld te kijken. Zijn vierde basismetafoor, het contextualisme, is de laatste tijd zeer herkenbaar binnen de psychologie en de loopbaanbegeleiding. Logisch, want het biedt het beste kader voor zelfsturing. De laatste jaren zijn in de wereld van de psychotherapie nieuwe theoretische en praktische uitwerkingen van het contextualisme ontstaan, die veelbelovend zijn, ook voor de begeleiding bij loopbaanontwikkeling. Uiteindelijk zien we daarin onszelf als context.

De vier basismetaforen van Pepper

Volgens de filosoof Stephen Pepper bestaan er fundamentele verschillen in de manieren waarop mensen greep proberen te krijgen op de wereld, zichzelf en hun leven. Mensen hanteren verschillende 'brillen', waarmee ze kijken. Pepper onderscheidde vier van dergelijke 'basismetaforen' of 'paradigma's'. Deze bieden een ruim en inzichtelijk kader voor het beschrijven van psychologische fenomenen en theorieën (Hermans & Hermans-Jansen, 1995). Zelf heb ik de basismetaforen van Pepper eerder gebruikt om inzicht te bieden in problemen en mogelijkheden op het gebied van zelfkennis in het kader van loopbaanontwikkeling (Luken, 2006). Post (2011) heeft ze toegepast om overzicht te scheppen over de veelheid aan methoden en technieken op het gebied van loopbaanbegeleiding.

In dit artikel beschrijf ik eerst kort de vier basismetaforen en zal ik verduidelijken waarom één van de vier, het contextualisme, bij veel loopbaanvragen het meest geschikte perspectief biedt. Vervolgens zal ik ingaan op een relatief nieuwe, succesvolle, op het contextualisme gebaseerde vorm van psychotherapie. De stelling wordt verdedigd dat elementen hiervan een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de begeleiding bij loopbaanontwikkeling. De beschreven benadering biedt uitzicht op antwoorden op een aantal lastige vragen waar loopbaanadviseurs en hun cliënten mee worstelen. Eerst volgt hier een korte aanduiding van de vier basismetaforen.

Formisme

Deze manier van kijken let vooral op overeenkomsten en verschillen in de dingen, verschijnselen en mensen. Formistische basismethoden zijn meten en classificeren. Deze benadering blijft wel enigszins aan de buitenkant, de vorm (*forma*). Op het gebied van de loopbaanontwikkeling kunnen we hierbij denken aan functieanalyse en beroepenclassificaties. En aan tests en typologieën. De

¹ Ongeveer dit artikel is gepubliceerd als

Luken, T. (2013). Contextualisme als perspectief bij loopbaanbegeleiding. *LoopbaanVisie*, 4(4), 4–9.

eigenschappen van de persoon en de kenmerken van werk kunnen aan elkaar gekoppeld of 'gematcht' worden. Behulpzaam hierbij is bijvoorbeeld de veelgebruikte 'Holland typologie', die werkomgevingen en mensen indeelt in de zes typen Realistisch, Intellectueel, Artistiek, Sociaal, Ondernemend en Conventioneel.

Mechanicisme

Hier is de machine het kenmerkende beeld. Alles gebeurt in oorzaak-gevolg relaties, die als tandwielen in elkaar grijpen. Dingen gebeuren omdat er krachten worden uitgeoefend. In de psychologie kunnen we bijvoorbeeld de psychoanalytische benadering als voorbeeld zien. Deze ziet mensen in een aantal opzichten als machines. Trauma's in de vroege jeugd leiden tot energieblokkades die moeten worden opgelost via een 'catharsis' (het beleven en uiten van woede of verdriet). Hierin is het afblazen van een stoommachine te herkennen. Ook het behaviorisme is op te vatten als een voorbeeld van deze manier van beschouwen: gedrag (*behavior*) bestaat uit responsen die afhankelijk van leerervaringen volgen op stimuli.

Organicisme

De organische manier van kijken ziet wereld en mens als levende organismen, die op een tamelijk autonome wijze een groei- en ontwikkelingsproces doorlopen. Wanneer de omstandigheden gunstig zijn, groeit een gezond organisme 'vanzelf' naar een optimaal stadium. In de psychologie zijn stadiatheorieën voor ontwikkeling voorbeelden van een organische kijk. Een ander voorbeeld is de theorie van Maslow, die stelt dat mensen 'zelfactualiserend' kunnen worden mits aan meer basale behoeften op het gebied van voeding, veiligheid en acceptatie is voldaan. Een begrip als 'beroepskeuzerijpheid', dat enkele decennia geleden zeer invloedrijk was, past in het organische paradigma.

Contextualisme

In de contextualistische visie is alles met alles verbonden. Gebeurtenissen vinden altijd plaats in een context van tijd en ruimte en zijn op allerlei manieren met elkaar verweven. In woorden als context, textiel en tekst is eenzelfde etymologische bron te herkennen. Gebeurtenissen beïnvloeden elkaar voortdurend. Dat maakt de toekomst moeilijk voorspelbaar. Mensen en organisaties construeren, elk met hun eigen motieven, samen een sociale werkelijkheid.

De narratieve benadering in de psychologie en in de loopbaanbegeleiding sluit aan bij het contextualisme. In deze benadering is het individu de hoofdpersoon in een verhaal (narratief) waarvan hij of zij zelf de auteur is. Dus tegelijk auteur en hoofdpersoon zijn van je eigen levens- en loopbaanverhaal, dat is ingebed in allerlei andere kleinere en grotere verhalen van medemensen en organisaties.

Vergelijking van de vier basismetaforen

Tabel 1 biedt met steekwoorden een overzicht van de vier basismetaforen. Alle vier bieden ze een legitieme blik op de werkelijkheid, maar alle vier hebben ook beperkingen. Een probleem met de formistische benadering is dat deze statisch is. Men kan wel iets zeggen over de vraag of een persoon en een omgeving op dit moment bij elkaar passen, maar de waarde van die vaststelling voor de toekomst is moeilijk te bepalen. Mensen veranderen in een aantal opzichten gedurende het leven en

ook werkomgevingen veranderen - door maatschappelijke, economische en technologische ontwikkelingen zelf steeds sneller.

| Basismetaphoor | Beeld | Proces | Activiteit | Nadeel |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| Formisme | <i>Vorm</i> | <i>Lijken</i> | <i>Meten</i> | <i>Statisch</i> |
| Mechanicisme | <i>Machine</i> | <i>Veroorzaken</i> | <i>Verklaren</i> | <i>Deterministisch</i> |
| Organicisme | <i>Levend systeem</i> | <i>Ontwikkelen</i> | <i>Waarnemen</i> | <i>Passief</i> |
| Contextualisme | <i>Verhaal</i> | <i>Samenhangen</i> | <i>Interpreteren</i> | <i>Subjectief</i> |

Tabel 1: Overzicht Peppers basismetaphoren

Een probleem met de mechanische manier van kijken is dat de multicausale en soms onlogische werkelijkheid te veel wordt versimpeld. Bovendien leidt deze benadering makkelijk tot determinisme. En daarmee tot beletsels voor een gevoel van vrijheid en het daarbij behorende eigen initiatief en verantwoordelijkheidsgevoel.

Een nadeel van de organische benadering kan zijn dat deze een passieve houding of het conformeren aan een 'standaardbiografie' tot gevolg kan hebben: "zij groeit er vanzelf wel overheen", "je moet niet de illusie hebben dat je op jouw leeftijd nog heel ander werk zou kunnen doen".

De contextualistische basismetaphoor en de narratieve benadering passen beter bij de complexiteit van de werkelijkheid en de ingewikkelde wisselwerkingen tussen personen en omgeving. Zij doen meer recht aan het feit dat een mens in verschillende situaties anders reageert en zelfs verschillende karakters lijkt te hebben. In een verhaal kan men feit en fictie, gevoel en verstand, zelf en omgeving, toeval en noodlot, vrije wil en (multicausale) bepaaldheid integreren. Het ene verhaal is niet automatisch beter of meer waar dan het andere verhaal. Hoe goed of hoe waar het is hangt af van context en perspectief. Niettemin gelden er wel kwaliteitscriteria voor verhalen, bijvoorbeeld op het gebied van consistentie, geloofwaardigheid en effecten.

In de contextualistische en narratieve benadering is de persoon voor een deel bepaald door verleden en omstandigheden, maar voor een ander deel heeft zij 'speelruimte'. Het is mogelijk om het verleden en heden op verschillende manieren te interpreteren, al naar gelang de episodische die men benadrukt, de verbanden die men legt en de woorden die men kiest. Men kan op basis van deze interpretaties en met behulp van allerlei inspiratiebronnen en de eigen creativiteit verschillende zelf- en toekomstbeelden ontwerpen en daaruit kiezen. Het is de kunst om goed gebruik te maken van deze speelruimte, die overschat noch onderschat moet worden. Een loopbaanadviseur met een contextualistische manier van kijken kan daarbij helpen. Deze treedt de cliënt niet tegemoet als een verzameling eigenschappen, machine of een zich vanzelf ontwikkelend organisme, maar als een betekenisgevend wezen.

Alle vier de basismetaphoren zijn overigens waardevol. De ene is niet beter dan de andere. Zij kunnen elkaar goed aanvullen. Het formistische *matching* perspectief kan bijvoorbeeld van grote waarde zijn om een keuzeprobleem op een rationele manier op te lossen. Bij het ontwerpen en implementeren van leeromgevingen voor loopbaanontwikkeling is het organische perspectief (inspelen op het ontwikkelingsniveau van het individu) van belang. Voor het bevorderen van een lange termijn zelfstuuringsproces dat noodzakelijk is in de tegenwoordige gecompliceerde loopbanen, is de contextualistische benadering echter bij uitstek geschikt.

Functioneel contextualisme

Contextualisme onttaardt makkelijk in relativisme: iedereen heeft recht op zijn eigen verhaal en er bestaat geen objectieve werkelijkheid. Kennis is persoonlijk, tijdelijk en alleen geldig in een bepaalde context. De toekomst is niet te voorspellen. Lastig als basis voor het bouwen aan wetenschappelijke kennis. Tegen het eind van de vorige eeuw is een nieuwe, specifieke vorm van het contextualisme ontstaan, het functioneel contextualisme (Fox, 2006). Functioneel contextualisten ontkennen niet het belang van persoonlijke perspectieven en van de context, maar streven er toch naar om harde wetenschappelijke, algemeen geldige uitspraken te doen en gedrag te kunnen voorspellen en te beïnvloeden. Het functioneel contextualisme vormt de filosofische grondslag voor de *Relational Frame Theory* en de *Acceptance and Commitment Therapy*.

Relational Frame Theory: taal als januskop

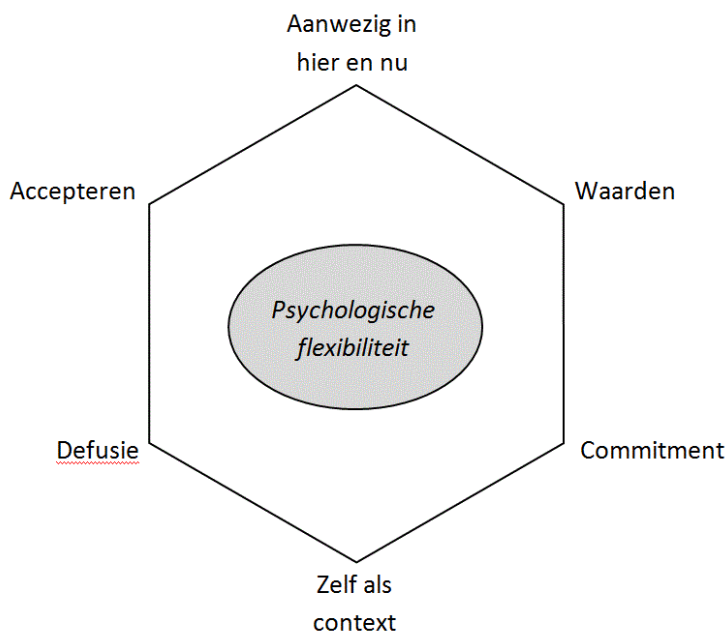
De *Relational Frame Theory* is een ingewikkelde theorie over het leggen van verbanden tussen stimuli (Gross & Fox, 2009). Onder andere maakt de theorie inzichtelijk hoe taal zich ontwikkelt als een universum van woorden, parallel aan een wereld van objecten en ervaringen. De theorie laat zien hoe taal een onmisbaar gereedschap is om vat te krijgen op onszelf en de wereld. Maar ook hoe we geneigd zijn om talige constructies te verwarren (of te 'fuseren') met de werkelijkheid. Interessant is dat McGilchrist (2010) vanuit een heel andere hoek (de neuropsychologie) een vergelijkbare analyse maakt over de linker- en de rechterhersenhelft. (Zie de boeksamenvatting elders in dit nummer van LoopbaanVisie).

Het verwarren van kaart met gebied brengt belangrijke psychologische problemen met zich mee. Bijvoorbeeld dat we teveel in ons denken gaan leven in plaats van in het hier en nu. Of dat we ongewenste gedachten en gevoelens proberen te vermijden, met als resultaat dat we er juist meer last van hebben. Een ander gevolg is dat we geneigd zijn om vast te houden aan concepten van onszelf, onze omgeving en onze toekomst, waardoor we doorgaan op ingeslagen wegen, ook als het beter zou zijn een andere koers te kiezen. Veel mensen leggen zich bijvoorbeeld in taal vervatte regels op, zoals "ik mag onder geen beding falen". Berucht is de hardnekkigheid van zelfconcepten. We vermijden situaties die ons zelfbeeld zouden kunnen ontcrachten. Bijvoorbeeld de persoon die zichzelf verlegen vindt, spreekt niemand aan. Bovendien nemen we signalen die in strijd zijn met ons zelfbeeld, niet of vervormd waar. "Die kritiek is alleen maar omdat ze jaloers op me zijn." Mensen klampen zich dikwijls vast aan hun zelfconcepten, 'alsof hun leven er van af hangt' (Hayes & Gregg, 2000: 294). *Acceptance and Commitment Therapy* biedt een uitweg uit de problemen die onze afhankelijkheid van taal met zich meebrengen.

Acceptance and Commitment Therapy

Meestal wordt *Acceptance and Commitment Therapy* (afgekort ACT) uitgesproken als het Engelse werkwoord 'act'. Het gaat hierbij om een vrij recent ontwikkelde, theoretisch stevig gefundeerde, 'evidence based', 'derde-generatie' gedragstherapie (Hayes e.a., 2006). De principes van deze benadering gelden niet alleen voor mensen met psychische problemen, maar voor iedereen. Hoare, McIlveen en Hamilton (2012) hebben onlangs een uitwerking voor loopbaanbegeleiding gepubliceerd. De centrale doelstelling van ACT is psychologische flexibiliteit. Dit spoort goed met het feit dat ook op het gebied van loopbaanontwikkeling flexibiliteit of '*adaptability*' meer en meer van doorslaggevend belang zijn.

ACT draait om zes kernprocessen, die het waard zijn om te beproeven bij loopbaanbegeleiding (zie figuur 1).



Figuur 1: Zes kernprocessen van ACT (naar Hayes e.a., 2006).

- acceptatie (onder andere van onzekerheid en ambiguïteit ten aanzien van de eigen persoon en de toekomst)
- aanwezig zijn in het hier en nu, of mindfulness (met als effect onder andere het beter kunnen waarnemen van signalen uit de omgeving en uit het eigen organisme)
- verheldering van waarden (deze bieden een relatief stabiele richtlijn voor keuzen ten aanzien van de toekomst)
- handelen vanuit waarden, of commitment (hierdoor kan men beter omgaan met impulsiviteit, obstakels, angsten en remmingen)
- het zelf als context ervaren (dat maakt het mogelijk om te ontsnappen aan rigide zelfbeelden)
- 'defusie', dat wil zeggen ons minder identificeren met onze gedachten (met als effect onder andere een grotere vrijheid ten opzichte van zelfopgelegde regels).

Zelf als context

Eén van de doelen van ACT is dat wij onszelf minder gaan beschouwen als verzameling eigenschappen, een machine of een vanzelf rijpend organisme. Onszelf beschrijven als een verhaal is al beter, mits het verhaal ruimte laat voor ambiguïteit en voor verschillende aflopen. Maar het blijft een tekstuele constructie. ACT streeft ernaar dat wij onszelf ook zien als een proces van ervaringen en als een perspectief van waaruit we waarnemen. Wij identificeren ons dan niet met wat wij denken of voelen, maar zijn de context van dat denken en voelen. Dit is goed te vergelijken met het innerlijke landschap van ik-posities, zoals beschreven in de Dialogical Self Theory (Hermans & Gieser, 2012).

Tot besluit

Eén van de belangrijkste wortels van de loopbaanprofessie ligt in de keuzebegeleiding van jongeren: het studie- en beroepskeuzewerk, zoals dat gestalte kreeg in de tweede helft van de vorige eeuw. Een helder en realistisch zelfbeeld was zeer behulpzaam om een match te kunnen maken met mogelijkheden in de wereld van opleidingen en beroepen. Als een keuze eenmaal gemaakt was, was doorzetten een belangrijk vermogen. Dat alles is nog steeds zo. Maar in loopbaanbegeleiding spelen nu steeds vaker andere problemen en vragen een hoofdrol. Van de ene kant moeten we ervoor zorgen dat onze cliënten zelfconcepten en wereldbeelden vormen, die hen in staat stellen om keuzen te maken. Tegelijkertijd moeten we er voor waken dat zij niet vast gaan zitten aan deze concepten en voorstellingen en deze als tijdelijk zien. Hoe merkt iemand bijtijds dat een ingezette koers niet naar het gewenste doel leidt of dat het doel veranderd is? Hoe weet je of je moet opgeven of doorzetten? Waar haal je de creativiteit en moed vandaan om heel nieuwe dingen te beginnen? Hoe zorgen we dat wij en onze cliënten sceptisch zijn en blijven ten aanzien van de begrippen en representaties, die we met zo veel moeite opbouwen, en dat we deze slechts als tijdelijk gereedschap zien? Hoe breng je de noodzaak van voortdurende twijfel over aan mensen die snakken naar zekerheid? Hoe blijven we ontspannen bij een en ander?

Het zijn moeilijke vragen. De stelling van dit artikel is dat de functioneel contextualistische ACT benadering kansen biedt voor het ontwikkelen van werkzame antwoorden.

Tom Luken is onafhankelijk onderzoeker en adviseur bij loopbaanvraagstukken en lid van de redactie van LoopbaanVisie.

Literatuur

- Fox, E. J. (2006). Constructing a Pragmatic Science of Learning and Instruction with Functional Contextualism. *Educational Technology Research and Development*, 54(1), 5–36.
- Gross, A. C., & Fox, E. J. (2009). Relational frame theory: an overview of the controversy. *The Analysis of verbal behavior*, 25(1957), 87–98.
- Hayes, S. C., & Gregg, J. (2000). Functional contextualism and the self. In C. Muran (Ed.), *Self-relations in the psychotherapy process* (pp. 291-307). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1–25.
- Hermans, H. J. M., & Hermans-Jansen, E. (1995). *Self-Narratives: The Construction of Meaning in Psychotherapy*. New York/London: Guilford Press.
- Hermans, H. J. M., & Gieser, T. (Eds.).(2012). *Handbook of Dialogical Self Theory*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Hoare, P. N., McIlveen, P., & Hamilton, N. (2012). Acceptance and commitment therapy (ACT) as a career counselling strategy. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 12(3), 171–187.
- Luken, T. (2006). Zelfkennis als fundament voor loopbaanontwikkeling? In H. van Huijgevoort, A. Admiraal, & K. Vloet (red.), *Zelfkennis in loopbaanontwikkeling* (pp. 11-26). Antwerpen/Apeldoorn: Garant.

- McGilchrist, I. (2009). *The Master and his Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. New Haven/London: Yale University Press.
- Post, J. (2011). Vele wegen leiden naar Rome: Een ordening van loopbaanmethodieken. *LoopbaanVisie*, 2(2), 6-10.