

Narratieve Theorie en de Zelfkonfrontatiemethode

Drs. P.M.H. van Kessel-Perik

GZ-psycholoog en docent aan de Opleiding Zelfkonfrontatiemethode en Waarderingstheorie

We gebruiken verhalen om betekenis aan ons leven, aan onze relaties te geven. Door onze persoonlijke verhalen maken we onszelf zichtbaar en maken we ruimte voor onszelf. We definiëren steeds weer wie we zijn en wie we willen zijn. Het levensverhaal (het narratief) vormt de basis voor hoe men zich gedraagt en wie men is.

Door te ‘verhalen’ reconstrueert men het verleden en construeert men een voorstelling van de toekomst. Levensverhalen zijn reconstructies. We stellen ze voortdurend bij en leggen andere accenten. We maken een selectie uit onze ervaringen. Afhankelijk van bv. onze stemming, wie er luistert, wat we beogen met een gesprek enz. vinden we steeds andere ervaringen belangrijk om te vertellen. De verhalen groeien met ons mee en door nieuwe ervaringen veranderen ze. Afwijkende of nieuwe ervaringen zorgen ervoor dat het narratief uitgebreid of aangepast dient te worden: onder andere een nieuwe levensfase (puberteit, middelbare leeftijd) of andere omstandigheden (verhuizing, natuurramp), problemen of ziektes. Ook ervaringen binnen intieme relaties zoals een vaste relatie aangaan, kinderen krijgen, verliezen van naasten vormen aanleidingen tot het uitbreiden of aanpassen van het narratief.

Onze levensverhalen zijn afhankelijk van de sociale, culturele en politieke context. De manier waarop we ons narratief vorm geven kan van grote invloed zijn op ons welbevinden. Deze verhalen kunnen stagneren en zo persoonlijke probleemverhalen worden. De persoon identificeert zich met het probleem: ik ben afwijkend, het ligt aan mij (internaliseren). Narratieve begeleiding biedt mogelijkheden om probleemverhalen over het eigen leven om te buigen.

Hubert Hermans, emeritus hoogleraar persoonlijkheidsleer aan de Radboud Universiteit te Nijmegen, ontwikkelde de ZKM (Zelfkonfrontatiemethode). De ZKM biedt een systematische vorm van zelfonderzoek waarbij wordt uitgegaan van het narratief van de cliënt.

In een zelfonderzoek staat de dialoog centraal, zowel van de cliënt met zichzelf als de dialoog met de begeleider van het onderzoek. De cliënt en de begeleider hebben een gelijkwaardige samenwerkingsrelatie; waarbij de cliënt als zelfstandige mede-onderzoeker optreedt.

In een uitgebreid gesprek wordt gezocht naar belangrijke ervaringen uit het leven van de cliënt. Deze ervaringen worden genoteerd op kaartjes. Vervolgens wordt de cliënt uitgenodigd om thuis iedere ervaring te verbinden met een lijst van gevoelens. De persoonlijke betekenis van elke ervaring wordt namelijk bepaald door de aard van de gevoelens die er onlosmakelijk mee verbonden zijn. De persoon is zich niet altijd bewust van de gevoelsmatige lading van een belangrijke ervaring.

De theorie gaat ervan uit dat ieder mens op zijn eigen manier betekenis geeft aan zichzelf, zijn omgeving en zijn leven. Daarbij spelen twee grondmotieven een belangrijke rol. Elke persoon is gericht op bevestiging van zichzelf, zelfverdediging, succes, invloed hebben (Z- motief). Daarnaast leeft er bij ieder mens de wens naar contact, eenheid en verbondenheid met iets of iemand anders (A- motief). Beide motieven zijn in principe even belangrijk. Een mens wil zich onderscheiden van anderen, maar ook ergens bijhoren. Hij wil zich onafhankelijk opstellen, maar daarnaast ook verbonden zijn.

Nadat aan elke ervaring een lijst met gevoelens gekoppeld is, beschikken wij over een zee aan informatie met betrekking tot de ervaringen.

In een vervolgggesprek wordt de persoon in de gelegenheid gesteld zijn belangrijke ervaringen te onderzoeken op onderliggende gevoelsmatige samenhang en betekenis. Patronen in het eigen handelen, thema's in het levensverhaal komen hierdoor naar voren. Daarnaast is er zicht op de kracht en het samenspel van het Z- en A- motief. Het verhaal ónder het verhaal wordt zichtbaar. Zo maakt het zelfonderzoek inzichtelijk hoe ervaringen uit het verleden doorwerken in het heden op levensgebieden als het zelfgevoel, omgang met anderen, studie, werk en vrije tijd.

De systematiek van de ZKM maakt toepassing ervan mogelijk in een veelheid aan werkgebieden, zoals de geestelijke gezondheidszorg, studie- en beroepskeuze, coaching, loopbaanbegeleiding, personeelswerk en organisatieveranderingen.

De ZKM respecteert de uniciteit van ieder mens. Dit betekent dat de uitkomsten van het zelfonderzoek uniek zijn en niet worden gekwantificeerd. Met andere woorden: de cliënt bestudeert zijn eigen uitslag binnen zijn eigen context. Zijn scores worden derhalve niet vergeleken met die van een normgroep.

De gezamenlijke analyse van het levensverhaal door cliënt en psycholoog/begeleider levert doorgaans actiepunten voor verandering op. De verantwoordelijke en actieve attitude van de cliënt in alle fases van de ZKM, garandeert een grote inbreng en betrokkenheid en faciliteert een intensief en doorgaans kortdurend veranderingstraject.

De vele toepassingsvormen zijn wetenschappelijk onderbouwd. Steeds meer wetenschappelijke evidentie ondersteunt de werking van de methode in de (klinische) praktijk. (www.zkmopleiding.nl/bestanden/Presentatie_ZKM_-onderzoek_30032012.pdf)

Zie voor de achtergronden van de methode en voor opleidingsmogelijkheden de website: <http://zkmopleiding.nl/>