

Reportage

WERKEN MET DE BIOGRAFIE

Dit jaar is het thema van de Boekenweek ‘Geschreven portretten’. Dat is niet voor niets, de belangstelling voor biografisch getinte boeken is enorm. Maar ook buiten de wereld van het boek bestaat er grote belangstelling voor de biografie. In onderzoeks- en schrijfgroepen, in individuele sessies, in antroposofische kringen en daarbuiten. Motief maakte een rondgang langs biografiewerkers en hun cliënten en sprak met hen over hoe je werkt met een biografie, wat de waarde ervan is en waarom de wie-ben-ik-en-wat-kom-ik-hier-doen?-vraag juist in deze tijd zo urgent is.

“Een paar generaties terug werd je levensloop grotendeels bepaald door je familie, cultuur en godsdienst. Mensen hebben nu veel meer keuzemogelijkheden en individuele vrijheid. Het houvast komt niet meer van buiten, maar moet van binnen gevonden worden.” Dat is volgens biografisch coach Yvonne Meesters (54) een van de belangrijkste verklaringen voor de stijgende populariteit van het werken met de biografie.

“Als mensen bij mij aankloppen, staan ze altijd voor een drempel. Er moet een stap gezet worden naar iets nieuws. De ene cliënt is niet meer blij met zijn werk, de ander lijkt zijn leven op orde te hebben en vraagt zich desondanks af: ‘Is dit nou alles?’ Oude zekerheden passen niet meer en het nieuwe heeft zich nog niet aangediend. Als je op zo’n drempel staat, ligt het voor de hand dat je je in je eigen levensloop verdiept. De weg die achter je ligt, vertelt veel over wie je bent en wat je hier komt doen.”

Yvonne Meesters gaat ervan uit dat een mens burger is van twee werelden: de aardse en de geestelijke wereld. “Die geestelijke wereld manifesteert zich in mensen. Onder meer in de gebeurtenissen die hen ‘overkomen’. Vaak lijken dat hindernissen: je bent bijvoorbeeld ontslagen of ontevreden met je relatie. Als je zo’n hindernis nader bekijkt en ‘uitpakt’, blijkt het meestal een wegwijzer te zijn. Als biografisch coach ben ik een tolk van die levenstaal. Niet interpreterend, maar zoekend en tastend, verzamel ik met cliënten puzzelstukjes. Er is je van alles overkomen, je hebt mensen ontmoet, wat is het verband ertussen? Door feiten te verzamelen en met aandacht ernaar te kijken, vallen de puzzelstukken op een gegeven

moment als vanzelf op zijn plaats. Door je biografie te onderzoeken, ontdek je gaandeweg wie je bent en wat je hier komt doen. En, wie je écht bent, dat is precies wat de wereld nodig heeft. Het is net als bij een koor; het geheel klinkt pas mooi als ieder zo zuiver mogelijk zijn eigen partij zingt. De combinatie van talenten, eigenschappen en levenservaring die je als mens meeneemt, dat is precies het geschenk dat jij de mensheid te bieden hebt.”

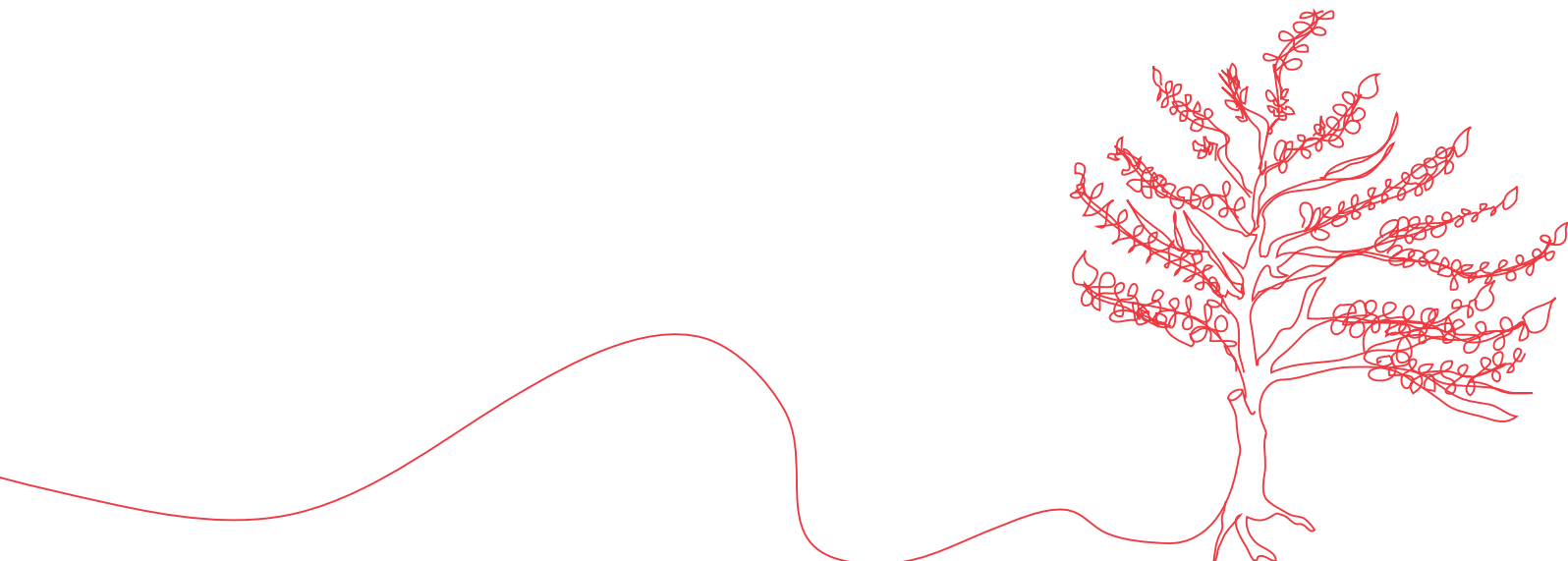
Praktische menskunde

EEN ANDER STUKJE ZELFKENNIS

Euritmietherapeut Roel Munniks (62) had lange tijd zo zijn vraagtekens bij het biografische groepswork vanuit de methode van de Praktische Menskunde. Volgens hem hoorde dit werk meer thuis in een therapeutische of pedagogische setting. Maar toen hij door vrienden uit een ‘dooroefengroep’ voor praktische menskunde gevraagd werd of hij als oefenmateriaal zijn biografie wilde vertellen, zei hij toch ‘ja’.

Roel: “Als vrienden je vragen is het toch anders. Bovendien vond ik het een uitgelezen kans om het eens in het echt mee te maken. Ik had geen enkele ervaring met gewoon biografiewerk waar je zelf met een vraag komt om licht te krijgen op iets. Hier werd ik uitgenodigd. Toen ik had ingestemd, kreeg ik een lijst met vragen, die een belangrijke kapstok bleken voor de werkwijze. Je vertelt natuurlijk wel vaker iets over jezelf, maar zó uitvoerig en gestructureerd had ik het nog nooit gedaan. Het voorbereiden en het vertellen vond ik al leuk.”

De groep luisterde eerst alleen naar Roel en nam vervolgens zijn biografie mee ‘de nacht in’. In de dagen daarna kwam de groep een aantal keren bijeen om eraan te werken. Roel was daarbij. “Wat me opviel was de algemene positieve stemming. Vragen werden niet gesteld vanuit nieuwsgierigheid, maar heel objectief om mijn verhaal van achtergrond te voorzien en te verdiepen. Ik zag daarin de kracht van de positiviteitsoefening: alles wat aan oppervlakkige oordelen opkomt, niet laten gelden. Het kijken naar en wer-



ken met drie lagen waarin zich stukjes van het karma uitspreken, levert op drie niveaus drie soorten zelfkennis op. In de laag van het biologische karma is dat bijvoorbeeld heel basaal, 'dit is dus mijn uitgangspunt, hierin rust ik.' Wat ik in de volgende stap terugkreeg, bijvoorbeeld over de werking van mijn stem of over mezelf als 'strateeg' was nieuw, maar ik voelde meteen dat het klopte. De karmische wetmatigheden - hoe bepaalde dingen uit een vorig leven invloed hebben op het volgende - kende ik uit de literatuur. Het trof me hoe objectief ze met deze methode werden toegepast. Ik had het gevoel dat ik echt werd gezien. Het heeft mij een ander stukje zelfkennis gebracht, meer verwijd. Ik begrijp nu meer wat mijn mogelijkheden en onmogelijkheden zijn en ik sta meer in verbinding met mezelf en de wereld om me heen."

DE DUBBELE BIOGRAFIE

In het leven tussen dood en nieuwe geboorte legt het wezen van een mens een weg af, een boog bestaand uit een excarnerende, verwerkende periode na het vorige leven, en een incarnerende periode waarin het aanstaand leven op aarde wordt voorbereid, met daartussenin het omslagpunt: het middernachtelijk uur.

Vorgeboortelijk doortrekt het mensenwezen kwalitatief verschillende geestelijke gebieden, waarin het zich bekleedt met de hem passende geestelijke, psychische en lichamelijke aanleg, die dan op aarde, in ruimte en tijd, stukje bij beetje als levensinstrumentarium tevoorschijn komt.

Op deze weg is dit wezen steeds in gesprek met hiërarchische wezens en dat - naast wat hij in een vorig leven gedaan heeft - bepaalt min of meer hoe het hier op aarde aankomt. Een mensenwezen heeft altijd de aardse incarnatie, de lichamelijke, nodig voor zijn verdere ontwikkeling. Dat is de zingeving van de aardse biografie. Het zijn perspectieven die duizelingwekkend zijn, maar die tegelijkertijd ook animeren om van elke minuut op aarde te maken wat ervan te maken valt.

ZOEKEN NAAR HET WARE ZELF

Lili Chavannes (67) zocht verbinding met een geestelijke werkelijkheid en ging theologie studeren. Die verbinding was er ver te zoeken, maar een ontmoeting met Ate Koopmans bracht haar wat ze zocht. Ate Koopmans was de man achter de methode van de Praktische Menskunde, de cursus (zelf sprak hij graag van werkplaats) die hij jarenlang gaf rond het thema karma. Het door hem met 'dubbele biografie' aangeduide leven op aarde én tussen dood en nieuwe geboorte staat erin centraal.

Lili: "Bij de praktische menskunde wordt gekeken naar de zichtbare persoon en zijn levensloop op aarde, om gevoel te krijgen voor de onzichtbare individualiteit die daarin tot verschijning komt. Het antroposofische mensbeeld gaat uit van karma en reïncarnatie, van een *dubbele* biografie (zie kader). In de werkplaatsen praktische menskunde gaan we op zoek naar het karma, omdat dat helpt voeling te krijgen met wat iemand te doen staat. Je zoekt naar de intenties van het ware zelf.

Om te beginnen kijk je naar de fenomenen van een eerste, biologische laag, dat wil zeggen naar de vitaliteit, hoe het staat met gezondheid en ziekte, constitutie, temperament, voorstellingsvermogen, iemands manier van denken. In de tweede, psychologische laag zoek je naar affiniteiten, onder meer in het sociale; maar ook eigenschappen: talenten, blinde vlekken, bijvoorbeeld hoe iemand de weg vindt, met wat voor gevoel voor richting. Voor de biografische derde laag kijk je naar *life events*, gebeurtenissen, die vaak van buitenaf lijken te komen, maar die achteraf gezien eigenlijk het meest eigen zijn. Dat gaat allemaal nog over het zichtbare stuk. Vervolgens komt het erop aan om áchter die feiten te kijken. Daarvoor is een meditatieve onderzoekstechniek nodig. Dat is lastig, want je richt je op iets wat bovenzintuiglijk is. Je moet je in een stemming van openheid en eerbied focussen op alle fenomenen, bijvoorbeeld die je voor het biologische hebt verzameld, om deze vervolgens helemaal los te laten. En dan zonder oordeel, zonder verwachtingen te wachten op wat er komt. Hoe interpretere ik wat ik zie? Daarvoor is veel oefening nodig en menskundige kennis, maar ook historisch inzicht om te kunnen vatten uit welke richting

ONTWIKKELINGSFASEN IN DE BIOGRAFIE

In het antroposofisch georiënteerde biografiewerk gaat men ervan uit dat een mens zich zijn levenlang ontwikkelt. Die ontwikkeling kent algemene fasen die voor iedereen gelden. Allereerst is er een belangrijke tweedeling te maken tussen de periode van 0 tot 42, waarin een mens door de wereld gevormd wordt (de wereld is er voor jou) en de periode na het 42^{ste} waarin de mens de wereld gaat vormen (jij bent er voor de wereld). Ook deze twee fasen kun je opnieuw in tweeën delen: de eerste 21 jaar is de periode van 'de opvoeding' en van de 'lichamelijke ontwikkeling'; je ouders, school en omgeving vullen jouw rugzak. De periode tussen 21 en 42 jaar staat in het teken van de 'zelfopvoeding' en is die van de 'persoonlijke ontwikkeling'. Je trekt met je rugzak de wijde wereld in en proeft de wereld. Intussen bekijk je de inhoud van je rugzak, je maakt je je bagage eigen en wat je niet kunt gebruiken, gooi je weg. Je gaat rollen vervullen: bent vader, moeder, werknemer en noem maar op.

De periode tussen 42 en 63 jaar staat in het teken van 'ondernemerschap'; dan ga je dat doen waarvoor je hier op aarde bent, met behulp van alle 'gereedschappen' die je ontwikkeld hebt. Het is de fase van de 'bovenpersoonlijke ontwikkeling'.

Rond je 42^{ste} wordt je 'Ik' geboren en ontdek je wie de acteur is achter alle rollen. De periode van 63 tot 84 jaar is de fase van de 'geestelijke ontwikkeling' en die staat in het teken van loslaten en tot de essentie komen. Je hoeft jezelf niet meer te manifesteren: je bent er voor de wereld door er te 'zijn'. Het is tegelijk de zaadfase voor het volgende leven. Op deze manier is een leven ook in fasen van zeven jaar te verdelen.

iemand komt en wat hij op aarde komt doen. Daarom is het goed dat we dit werk in een oefengroep doen, vanuit verschillende achtergronden en invalshoeken. De groep nodigt iemand uit om zijn of haar biografie te vertellen of neemt het levensverhaal van een bekendheid als oefenmateriaal. In een aantal sessies kijken we naar de verschillende lagen en proberen daarbij de meditatietechniek te vinden en te oefenen. Kunstzinnige verwerking kan helpen het beeld te pakken te krijgen. Bijvoorbeeld door dit zó te bewegen in je ziel dat je een haiku kunt maken en daarmee iets kunt zeggen over dingen die anders in het duister zouden blijven. In een niet-oordelende sfeer, in een schone, aandachtige stemming kan het achterliggende wezen zuiverder tevoorschijn komen. En tegelijkertijd oefen je je blik daarvoor.”

Autobiografisch schrijven

LIEFDE VOOR HET LEVENSLLOT

Willemijn Soer (71) geeft bijna tien jaar cursussen 'Autobiografisch Schrijven'. Met maximaal veertien deelnemers van diverse leeftijden, schrijft ze acht bijeenkomsten lang. Ze werkt vanuit haar antroposofische bagage, aan de hand van het vierledig mensbeeld, de drieledige ziel, het concept van karma en reïncarnatie.

Willemijn: “Sommige deelnemers weten het een en ander van antroposofie, velen ook niet. Dat is ook niet nodig. In de groepen wordt vooral geschreven en voorgelezen. Een bijeenkomst duurt drie uur en in die tijd geef ik meestal drie schrijfp opdrachten die een these-antithese-synthese-karakter hebben. Ik vraag bijvoorbeeld eerst een positieve gebeurtenis met je vader te beschrijven (these), de tweede opdracht is een negatief moment met je vader (antithese) en de afrondende opdracht zou kunnen zijn dat je je voorstelt dat je vader – al dan niet vanuit de hemel – jouw schrijfsels leest en jou in reactie daarop een berichtje stuurt (synthese).

Heel belangrijk is dat je de juiste afstand vindt tot gebeurtenissen in je leven. Schrijvend kun je tot die afstand komen. Zo vraag ik mensen soms: Schrijf deze gebeurtenis allereerst op zoals het in de Telegraaf zou staan. Beschrijf daarna dezelfde gebeurtenis voor NRC. De derde opdracht is erover te schrijven voor De Verdieping in Trouw. Afstand creëren kan op vele manieren, ook door in de verleden tijd te schrijven, in plaats van in de tegenwoordige tijd, of in de derde persoon.

De liefde voor 'het levenslot' en het 'Ik-woorden', dáár gaat het mij om bij het autobiografisch schrijven. Als je samenhang in je leven ontdekt en je gaat zien hoe gebeurtenissen in je leven een geheel vormen, kom je je verantwoordelijkheid en je Ik op het spoor. Dat geeft licht, rust, zekerheid: Je weet: het is zoals het zijn moet, met alles wat er niet goed is. Bij het schrijven of voorlezen kunnen mensen ineens het gevoel krijgen: Wauw, dát ben ik! Dat zijn ook momenten van wat ik 'Ik-woorden of -herkennen' noem. Maar een biografie staat nooit op zichzelf. Er is altijd een grotere context.

Vanochtend las ik over dat negenjarige meisje dat in Amerika op 9/11 geboren werd en onlangs stierf bij die bloedige aanslag op een politica. Ze bleek zeer politiek betrokken en ondanks haar leeftijd al een tijdje met terrorisme bezig. Wat voor keuze maakte haar wezen om in die context op aarde te komen? Het leven kent veel wijdere samenhangen dan we kunnen bevroeden. Wat er in mijn cursussen gebeurt, is dat die liefde voor het lot – karma – gewekt wordt. Het slachtofferschap verdwijnt; mensen verbinden zich met hun lot en met hun leven.”



Yvonne Meesters



Roel Munniks



Lili Chavannes



Willemijn Soer



Monique Samwel

Biografisch coachen

OP ZOEK NAAR DE KIEM VOOR HET VERDERE LEVEN

Biografisch coach Monique Samwel (55) heeft een eigen praktijk én werkt in de verslavingszorg. Kenmerkend voor biografiewerk vindt ze dat men niet problematiseert, maar karakteriseert. “Ik zie mensen niet als slachtoffer van hun verleden, maar kijk naar de ontwikkelingsmogelijkheden van het gebeurde.

Stel: je hebt een ongeluk gehad, dan kun je zeggen: ‘Dikke pech. Waarom moest mij dit overkomen?’ Maar je kunt je ook afvragen: ‘Wat brengt het mij? Welke kiem zit daarin besloten voor mijn verdere leven?’ Ik wil niet recht praten wat krom is; ik ben erop gericht het verleden vruchtbaar te maken. De mensen met wie ik bij Arta werk, zijn hun verslaving aan het overwinnen. Wie daarin slaagt, ontwikkelt een kracht die maar weinig mensen hebben. Zo iemand weet wat het is om keuzes te maken, zelfdiscipline op te brengen en grenzen te trekken.

Voorbeelden van vragen waarmee mensen bij me aankloppen zijn: Hoe komt het dat mensen zo vaak van mij weggaan, wat heeft dat met mij te maken? Of: Ik ga altijd door tot het uiterste, als ik niet ingrijp ga ik een burnout tegemoet; wat moet ik doen? In twee tot twaalf gesprekken van een uur kijken we samen naar de levensloop om de rode draad te ontdekken, om samenhang te zoeken in de gebeurtenissen. Het kan blijken dat een (bijna) burnout te maken heeft met een onvermogen om nee te zeggen, of met het feit dat iemand zijn bestaansrecht altijd ontleent aan zorgen voor anderen, of dat iemand het moeilijk vindt om te genieten en zijn accu op te laden. Dat vind je allemaal in een biografie.

Anders dan bij de cliënten in mijn eigen praktijk, neem ik van Arta-clieënten soms even het stuur over. Als iemand pijn wil vermijden die aangekeken moet worden, zeg ik: ‘Dat gaan we toch doen.’

Een biografisch traject op Arta bestaat uit twaalf tot veertien sessies. Daarnaast zijn er twee sessies samen met de groep. De eerste keer vertelt iemand zijn levensverhaal, de tweede keer gaat de groep op zoek naar iemands leidmotief. Met zijn allen kijken we wat opvalt aan iemands leven. We werken met beelden die we op laten

komen. Uiteindelijk formuleren we samen een krachtige korte zin die de persoon in kwestie kan steunen als hij het moeilijk heeft. ‘De weg naar mijn hart is niet hard’ is zo’n leidraad: je komt niet bij je wezenlijke kern als je alleen je harde kant laat zien. Door wat eraan voorafgaat, is zo’n zin zeer gevuld. En, alleen al het vertellen van je levensverhaal heeft een helende werking. Het mag gehoord worden, en het is waar, het is wat het is: ‘Dit ben ik.’

DRIELUIKEN

Lisa (38)*: “Twee jaar geleden – tijdens de donkere winterperiode – zat ik erg slecht in mijn vel. Dat was niet voor de eerste keer, want tijdens mijn leven heb ik meer donkere periodes gekend. Als ik er niet zelf uitkwam, ging ik naar een psycholoog, maar deze keer leek ik ook bij een psycholoog niet verder te komen. Op aanraden van mijn pleegmoeder ben ik toen biografiewerk gaan doen.

‘DOOR JE BIOGRAFIE TE ONDERZOEKEN,
ONTDEK JE GAANDEWEG
WIE JE BENT EN WAT JE HIER KOMT DOEN’

Het eerste gesprek was meteen goed en veelbelovend. In tegenstelling tot psychotherapie, waarin de oplossingen vooral in het cognitieve gezocht worden, gingen we nu aan de slag met mijn gevoel en emoties. Dat sprak mij direct heel erg aan: ik ben een gevoelsmens. Nieuwsgierig keek ik uit naar de volgende afspraak. Monique Samwel vroeg me toen een drieluik te tekenen van een moeilijke situatie uit mijn leven, met het moment ervoor en het moment erna. Ik tekende toen een ensembleles tijdens mijn conservatoriumstudie, waarbij ik met een aantal mensen om een muziekstandaard een stuk probeerde te spelen. Ik tekende mezelf klein en ook een beetje naar achter geduwd. Dat gebeurde namelijk tijdens zo’n les. In de volgende tekening lag ik thuis weggedoken onder mijn veilige dekbed en ik voelde me niet alleen heel klein, maar ook teleurgesteld. Ik had de muziek niet kunnen lezen en niet meegespeeld. Op de eerste

'JE VERTELT NATUURLIJK WEL VAKER IETS OVER JEZELF, MAAR ZÓ UITVOERIG EN GESTRUCTUREERD HAD IK HET NOG NOOIT GEDAAN'

tekening kon je zien hoe ik op de gang voor het lokaal hoopvol zat te wachten op een mooie les, waarin we fijn samen muziek zouden gaan maken.

Hoge verwachtingen en vervolgens mezelf klein maken door donkere gedachten als 'ik kan het niet' en 'ik ben niet goed genoeg' herkende ik als situaties, die vaak voorafgingen aan een moeilijke periode. Samen met Monique kwam ik tot het beeld dat ik beter voor mijzelf moet zorgen door mijzelf in het zonnetje te zetten. Bij de muziekstandaard had ik mijzelf in de zon kunnen zetten door te zeggen: hé, ga eens opzij, ik wil het ook zien! Het beeld dat de negatieve gedachten over mezelf donkere wolken zijn, die soms over me heentrekken, helpt me om ze beter te herkennen. In plaats van tegen de schaduw te vechten en er bang voor te zijn, heb ik geleerd dat zon en wolken bij elkaar horen.

De biografiegesprekken hebben mij op een rustige en fijne manier inzichten in mijzelf gegeven en daardoor heb ik veel van mijn gevoelens een plek kunnen geven. Ze hebben lichtheid in mijn leven gebracht, alsof het wat zonniger is geworden. Ik heb geen depressie meer gehad, omdat ik het patroon nu snap en het voor kan zijn."

BEETJE JARIG

Frans (35)¹: "Na een moeilijke tijd ben ik weer aan het oprabbelen in het leven. Ik woon in een woongroep in een rustig dorp en doe vrijwilligerswerk bij een museum, kringloopwinkel en manege. Twee jaar geleden heb ik, als ondersteuning bij mijn herstel van een verslaving, op De Witte Hull biografiewerk gedaan. Sinds mijn veertiende heb ik af en toe cannabis gebruikt. Vlak voor mijn doctoraalscriptie Geschiedenis werd het gebruik echter een levensprobleem." Hij legt uit: "De Witte Hull is onderdeel van Arta. Het is een villa van bruine bakstenen midden in het Zeister bos, zonder radio en telefoon. Het enige contact met de buitenwereld is één computer met internet. Biografische therapie speelt zich af in de kern van je gevoelsleven en vereist zo'n naar binnen gerichte omgeving. Voor ons als ex-verslaafden is het behoorlijk heftig en niet zonder risico. Het is ook niet voor iedereen geschikt. Sommige mensen kunnen hun verleden beter laten rusten.

De groep bestond uit vijftien tot twintig bewoners. Onze dag begon met gezamenlijk werken in de tuin, keuken of huishouding en 's middags was er biografiewerk. Natuurlijk, ik was niet voor niks verslaafd. Met biografische therapie ben ik op zoek gegaan naar de diepere oorzaak. Ik kwam tot het beeld dat mijn verslaving een uit de hand gelopen oplossing voor een probleem is. Mijn ouders zijn gescheiden toen ik tien jaar was. Die verlorenheid die ik toen voelde, leefde door in mij en zat overal doorheen. Ik kreeg de opdracht om in de huid te kruipen van mijzelf als jongetje van elf jaar en vanuit die herbeleving een brief te schrijven aan mijn vader. Door mijn pijn onder woorden te brengen, kreeg het bestaansrecht. Dat heeft mij rust gegeven.

'IK ZIE MENSEN NIET ALS SLACHTOFFER VAN HUN VERLEDEN, MAAR KIJK NAAR DE ONTWIKKELINGSMOGELIJKHEDEN'

In vier maanden heb ik mijn biografie in chronologische volgorde geschreven. Toen was ik op het punt gekomen dat ik mij had aangemeld bij Arta. In de woonkamer, aan de U-vormige tafel, heb ik mijn biografie voorgelezen aan de groep. De anderen hebben anderhalf uur lang zonder onderbreking naar mijn levensverhaal geluisterd. Bij de tweede bijeenkomst ging de groep met elkaar in gesprek: wat valt op, wat is de kern? Het was mijn taak om te luisteren totdat zij met elkaar een *leitmotiv* gevonden hadden. Dat is een bijzonder moment. Ik voelde me een klein beetje jarig. Biografiewerk heeft mij geholpen om af te rekenen met mijn verleden. Ik zal niet meer blowen. Maar biografiewerk is geen wondermiddel om van een verslaving af te komen. Daarvoor heb je ook wilskracht nodig en een plek die toegerust is om met vol respect je verleden tegemoet te treden." ||

1 Om privacyredenen zijn de met * gemarkeerde namen gefingeerd