



De kracht van het Autobiografisch Schrijven

Vertrouw op je pen, die weet de weg

Yvonne Meesters ontwikkelt het vak Autobiografisch Schrijven verder op basis van wat Willemijn Soer daarvoor eerder heeft ontwikkeld. Dit alles binnen het kader van wat op het gebied van Biografie gebeurt. Willemijn Soer interviewt Yvonne Meesters hierover voor Motief.

Hoe ben je ertoe gekomen om cursussen autobiografisch schrijven te gaan geven?

Ik was sinds 2000 werkzaam als biografisch coach in de één-op-één begeleiding van mensen, toen jij in 2011 een oproep aan alle biografiewerkers deed om in bibliotheken door heel Nederland een workshop autobiografisch schrijven aan te bieden, in het kader van het jaarthema van de bibliotheken: 'Biografie'. Je hebt toen gul je expertise en kennis met je colle-

ga's gedeeld tijdens twee bijeenkomsten in Utrecht en Zeist. Ik had op dat moment nog niets met autobiografisch schrijven. In mijn zoektocht om de Biografie op aarde te laten landen bleek mijn eigen impuls (een 'levensschool') niet kiemkrachtig. Toen kwam jouw vraag en ik realiseerde me dat autobiografisch schrijven wel eens een vorm zou kunnen zijn, waarin de Biografie wél wilde incarneren. Daarom heb ik besloten me ermee te verbinden. Het betekende, dat ik met groepen moest gaan werken, terwijl ik dat schuwde. Met zijn drieën hebben Dirk Koene, jij en ik toen een vakgroep autobiografisch schrijven opgericht. De tijd was er blijkbaar nog niet rijp voor, deze is na ruim een jaar weer opgeheven. Ik ben doorgedaan, nog steeds ontwikkel ik het vak en ik vind het geweldig om zo met groepen biografisch te kunnen werken.

Wat vind je er zo geweldig aan?

Autobiografisch schrijven is door de opbouw en structuur een zeer krachtig instrument om aan je levensloop te werken. Het bestaat uit de drieslag 'schrijven – voorlezen – luisteren'.

Elke schrijfpodracht is een uitnodiging om in circa 10 minuten een herinnering feitelijk en zintuiglijk te beschrijven. De kunst is om je pen het werk te laten doen en om dóór te schrijven, zodra je met je verhaal begonnen bent. Het verhaal schrijft zich dan 'vanzelf'. Anders dan bij het vertellen of denken over je leven, is bij het schrijven (als handeling) de wil meer betrokken. Daardoor kom je in verbinding met diepere lagen van je geheugen. Motto: 'Vertrouw op je pen, die weet de weg.' Mensen zijn vaak verwonderd over wat hun pen geschreven heeft en het geschrevene opent een nieuwe blik op het 'bekende' levensverhaal.

De mogelijkheid om vervolgens je verhaal voor te lezen in de groep is een schenkgebaar: je deelt jouw verhaal met de groep en je stelt je daarmee kwetsbaar op. Het moet niet, het mag. Mijn ervaring is, dat mensen het juist heel prettig vinden, dat hun verhaal mag klinken in een veilige setting. Die veilige ruimte scheppen we op voorhand door als regel te stellen, dat we alleen naar elkaars verhaal luisteren en er niet op reageren. Geen vragen, oordelen, goed bedoelde adviezen of associatieve reacties. Ik spreek altijd de hoop uit, dat de deelnemers iets van de stille kracht van het luisteren mogen ervaren.

Hoe beleven cursisten dit?

Juist dat laatste vinden cursisten fijn, dat er nu eens niet gereageerd wordt op je verhaal, dat je verhaal goed is zoals het is en je mag zijn wie je bent. Zij zijn vaak verrast over wat hun pen heeft geschreven. Dat werkt door in hun leven: er komt iets in beweging, er begint iets te stromen, er kan iets worden losgelaten, er helen oude wonden en tussen de schrijfbijeenkomsten gebeuren er vaak 'toevallig' dingen die een relatie hebben met het geschrevene.

Door het delen van de verhalen en het luisteren naar elkaar gebeurt er nog iets: de deelnemers worden niet alleen geraakt door hun eigen verhaal, maar ook door dat van de anderen.

Er ontstaat empathie en respect voor elkaars levensverhaal en daaruit ontstaan soms zelfs vriendschappen. Iedereen neemt de ander zoals hij is. Dat gaat eigenlijk vanzelf. Ik noem de bijeen-

Autobiografisch Schrijven

Tijdens de opleiding in 1998 van het Instituut voor Biografie liet Rinke Visser de studenten regelmatig proeven van de kracht van het Autobiografisch Schrijven. Na de opleiding mocht Willemijn Soer met hem mee naar een weekend 'Schrijven met ouders die een kind verloren hadden' in Duitsland. Rinke en Mechteld Voss-Eisen, gespecialiseerd in *Trauerbegleitung*, leidden deze dagen. Er ging een wereld voor haar open, die ten slotte zijn neerslag vond in het boek *Autobiografisch Schrijven* (2013). Sindsdien werken velen met dit boek: schrijven op basis van het antroposofische mens- en wereldbeeld. Yvonne Meesters ontwikkelt het vak verder.

komsten wel 'oases van menselijkheid'. Met elkaar dragen we ons steentje bij aan een menselijker wereld.

Er is nog een belangrijk biografisch facet, dat werkzaam is: de paradox individueel - universeel. Hoe eerlijker een deelnemer zijn of haar verhaal schrijft, des te unieker is het. En doordat het uniek is, krijgt het universele waarde voor de hele groep. Dat wordt ook bewust ervaren.

Een ander facet is het 'afstand nemen' van jezelf en je levensverhaal. 'Afstand nemen en naar jezelf kijken' is een ik-activiteit. In het schrijven doen we dat door te spelen met taal, door te wisselen van persoonsvorm en tijd.

Deelnemers moeten er altijd aan wennen, want ze zijn niet gewend om bijvoorbeeld in de derde persoon over zichzelf te schrijven, alsof het een ander betreft. Lukt het hen, dan doet het wonderen.

Het innemen van een ander standpunt brengt je levensverhaal in beweging. En ook hierin schuilt een paradox: door afstand te nemen, krijg je vaak een scherper en helderder blik op de beschreven situatie. Je komt er juist dichterbij. Ook dat wekt verbazing: dezelfde herinnering beschreven vanuit verschillende perspectieven resulteert in verschillende verhalen.

Wat heeft deze ommezwaai naar het autobiografisch schrijven voor jouw ontwikkeling als biografiewerker betekend?

Door mij te verbinden met het autobiografisch schrijven, heb ik mij ontwikkeld tot een creatief en vrij scheppend mens. Ik ben een pionier en ik beleef mijn hele leven al grote vreugde aan het bedenken en maken van nieuwe dingen. Ik ontwerp cursussen autobiografisch schrijven en daarin doen het thema, de groep, de locatie, het seizoen en het tijdsgewricht allemaal mee: dat is een kunstzinnig proces, voortdurend in beweging. Ik geef nooit twee keer dezelfde cursus.

Ik maak alle schrijfpodrachten die ik voor de groep bedenk, eerst zelf. Ik wil weten hoe een opdracht werkt voor ik hem aan anderen geef. Vaak doe ik ontdekkingen tijdens het schrijven aan mijn eigen levensverhaal. Die ontdekkingen probeer ik dan weer te vertalen naar nieuwe schrijfpodrachten, in de hoop dat ook de deelnemers ontdekkingen kunnen doen aan hun levensverhaal.

Wat zijn je inspiratiebronnen?

Ik begin elke dag met Steiner. Hij is mijn 'startmotor'. Eenmaal in beweging kan ik op eigen kracht verder denken en de inzichten, opgedaan aan de verschillende vak- en levensgebieden, verbinden. Het gaat mij er vooral om geesteswetenschap toe te passen in mijn werk. Dit vind ik het geweldige van geesteswetenschap: welk vakgebied je bij Steiner ook bestudeert, het gaat altijd over de mens. Daardoor wordt elk vakgebied interessant en staan ze met elkaar in verbinding.

Zo heb ik als bèta een aantal schrijfpodrachten ontworpen op basis van studie van de wiskundevoordrachten van Rudolf Steiner over de vierde dimensie (GA 324a). Voor mij waren deze voordrachten een heldere ingang om de essentie van biografiewerk te gaan zien.

Je hebt een intervisiegroep gestart. Wat doen jullie?

Ik heb vorig jaar aan het Instituut voor Biografie jouw masterclass Autobiografisch Schrijven overgenomen. De deelnemers

heb ik na afloop uitgenodigd voor een intervisiegroep om met elkaar vragen en vondsten uit te wisselen en samen het vak verder te ontwikkelen. Wij hopen ook, dat deze groep een bedding krijgt binnen de Beroepsorganisatie voor Biografiewerk (BOB). We willen niet alleen bezig zijn met vakinhoudelijke vragen, maar ook met vragen als: Hoe en waar zet je dit vak in de wereld? Hoe kun je ermee een bestaan opbouwen? Biografiewerk is geen therapie. Het wordt dan ook niet vergoed door de ziektekostenverzekering. Mijns inziens moet dit zo blijven, omdat alleen dat garandeert, dat we vrij zijn om ons vak uit te oefenen, zoals het ons goeddunkt. De BOB kan mijns inziens dan ook geen beroepsorganisatie zijn in de reguliere zin van het woord.

Wat is volgens jou de betekenis van de Biografie en het autobiografisch schrijven voor deze tijd?

Ik vind dat jij dat in je boek 'Autobiografisch Schrijven' treffend hebt verwoord: 'Psychologie was het vak voor de twintigste eeuw. Biografie is hét vak voor de 21e eeuw.'

De mensheid heeft de Biografie, die voortgekomen is uit het antroposofische mensbeeld, heel hard nodig. Er is nog onvoldoende vraag naar en het is voor de meeste van mijn collega's dan ook moeilijk om er een bestaan mee op te bouwen.

Het is pionieren in dit vak en het vraagt van de biografiewerker: autonomie, initiatief durven nemen, werken vanuit innerlijk houvast en kunnen leven met onzekerheden, kortom 'bewustzijnszielenkwaliteiten'. En wel in extreme mate. Ik verwoord het als volgt: "Dit vak bestaat niet, tenzij je het zelf scheidt." Daarmee bedoel ik, dat iedere biografiewerker op zijn eigen unieke wijze dit vak moet leren vormgeven, gedragen van binnenuit. Het moet door de mens heengaan, wil het werkzaam zijn in menselijke zin.

Je ziet overal de belangstelling voor de biografie en met name voor het biografisch schrijven opduiken. Ook in veel therapieën is de biografie geïntegreerd. Mensen gaan in een verhardende en zakelijke samenleving beseffen, dat ze iets missen en dat het leven van de mens ertoe doet. Daardoor ontstaat een verlangen om het eigen levensverhaal of dat van een ander vast te leggen in een levensboek. Deze sector maakt een enorme groei door. Schrijven is *booming business*. Er wordt zelfs gepromoveerd op autobiografisch schrijven.

Toch gaat het daar om iets wezenlijk anders dan wat een aantal van mijn collega's en ik doen met het autobiografisch schrijven, zoals hierboven beschreven.

Wat is er wezenlijk anders?

Bewustzijn van de mens als geestelijk wezen. Hoewel de reguliere wetenschap heeft geprobeerd de mens te objectiveren, ervaart ieder mens in contact met een hulpverlener, arts, therapeut of leraar het tegendeel: het maakt wel degelijk uit met wie ik in contact sta. Voel ik mij gezien en gehoord door een professional *als mens*, dan kan ik vertrouwen in hem of haar hebben en alleen dan zullen ook zijn/haar competenties en vakkennis voor mij werkzaam worden. Ik ben ervan overtuigd, dat alleen dat heilzaam werkt wat door de mens heengaat en waarin interesse voor de medemens doorklinkt. Daarom zou Biografie met al haar instrumenten, waarvan autobiografisch schrijven er één is,



onderdeel moeten uitmaken van het curriculum van beroepsonderwijs, waarin jonge mensen worden opgeleid om met andere mensen te werken, zoals in zorg en onderwijs.

Studenten zouden niet alleen vakkennis en competenties moeten ontwikkelen. In dit horizontale vlak ontbreekt *de verticaal*, dat wil zeggen: de verbinding van de persoon op aarde met de geestelijke wereld, met zijn Hoger Ik. Praktisch gezegd: de ontwikkeling van de (professionele) identiteit, verwoord in de vraag 'wie ben ik?', hoort thuis in de Biografie, die haar fundament vindt in het antroposofische mensbeeld. In het autobiografisch schrijven ben je direct aan het werk met deze vraag, in verbinding met je Hoger Ik of Zelf.

Hierdoor kun je als mens een innerlijk houvast gaan vinden van waaruit je je staande leert houden in een wereld, waar we voortdurend door prikkels en druk van buitenaf uit onszelf getrokken worden, wat je ook wel de fragmenterende werking van ahrimatische krachten kunt noemen.

Hoe houd je je staande? Hoe vind je je eigen koers en blijf je daaraan trouw? Hoe kun je iets wezenlijks betekenen voor de wereld? Dit zijn vragen waar veel jongeren mee bezig zijn. Autobiografisch schrijven faciliteert het vinden van jouw antwoorden op dergelijke vragen in je eigen levensloop.

In het nieuws horen we de laatste tijd veel over het gebrek aan empathie bij jongeren door het eenzijdige gebruik van *social media* en doordat er steeds minder boeken gelezen worden.

Ook hier biedt het autobiografisch schrijven een mogelijkheid. Zoals gezegd: door het voorlezen van je verhaal en het luisteren naar het verhaal van de ander in een veilige setting ontstaat tussen de deelnemers vanzelf empathie en respect voor de ander. Je ervaart direct - ook al is de ander anders - dat hij of zij met dezelfde levensvragen worstelt als jij. Er is herkenning. We staan niet los van elkaar, maar we zien onszelf gespiegeld in de verhalen van de anderen. Dat verbreedert.

En het biedt een basis om als jongvolwassene met jezelf en in je werk met anderen aan de slag te gaan. ||

Meer informatie: www.levensvragen.nu en dan magazine aanklikken, <http://dialogos.instantmagazine.com/dialogos/>