

'Vragen aan jezelf stellen vraagt lef'

Biografisch coach Susanne Kruys (55) kwam zeven jaar geleden volledig tot stilstand. Haar huwelijk, haar leven, alles stortte in. In haar boek 'De biografie als medicijn' beschrijft ze hoe zij de zin van haar leven ontrafelde.

Dana Ploeger | TROUW 5 januari 2019
Foto's Merlijn Doomernik



1. Kinderen houden je een spiegel voor

"De directe aanleiding om dit boek te schrijven was het moment waarop alles in mijn leven tot stilstand kwam. Nu zeven jaar geleden. Ik zat midden in mijn scheiding na een relatie van 25 jaar, mijn oudste twee waren net de deur uit en mijn jongste dochter van 11 belandde in de kinder- en jeugdpsychiatrie. Zij had een ernstige angst- en dwangstoornis en was ook letterlijk tot stilstand gekomen. Als moeder wilde ik haar vooral helpen, alle pijn van haar overnemen, maar ze was bij haar behandelaars in betere handen. Ik moest haar liefdevol loslaten en stevig kijken naar wat hier misging.

Het probleem wat een kind laat zien, is vaak een uitdrukking van het probleem van het gezin. Haar opname bracht een thematiek aan het licht, waar ik niet eerder bij stil had gestaan. Ook mijn ouders waren gescheiden op mijn elfde en ook ik had als kind dwangmatige handelingen. Ik mocht vroeger van mezelf pas gaan slapen als ik allerlei handelingen had verricht op mijn kamer: ik ordende al mijn spulletjes en zette alle knuffels op een bepaalde manier op mijn bed. Zo hield ik greep op mijn kleine wereldje, net als mijn dochter deed. Tot ze mij die spiegel voorhield, dacht ik altijd dat ik mijn jeugd prima had verwerkt. Zij liet mij inzien dat ik het patroon juist doorgaf."

2. Heel je verleden

"Ik kan nog steeds jaloers zijn op mensen met een fijne, warme kindertijd. Van anderen hoorde ik weleens dat ik vroeger zo'n ondernemend kind was, maar ik herinner me

vooral een angstig, gevoelig meisje. Ik kijk niet terug op een prettige jeugd. Bij ons thuis ontbrak warmte en veiligheid, er hing een permanente sfeer van spanning. In bed hoorde ik vaak geruzie beneden. Mijn vader was dwingend en onvoorspelbaar, je wist nooit hoe zijn pet stond. Ik leerde al vroeg me aan te passen en me onzichtbaar te maken. Na de vechtscheiding van mijn ouders, heb ik bijna dertig jaar geen contact met mijn vader gehad. Ik zette een dikke streep onder mijn verleden en maakte mijzelf wijs dat dit geen enkele invloed had. Alsof mijn jeugd geen sporen had achtergelaten.

Tot ik me na mijn veertigste realiseerde dat het niet meer klopte. Ik besloot het contact met mijn vader te herstellen en dat werd het begin van mijn innerlijke zoektocht. In die tijd deed ik twee opleidingen: biografische coaching en zingevingstherapie. Daar leerde ik hoe ik dit alles in de context van mijn levensverhaal moest zien. Welke thema's bij mij opspeelden, wat mijn rode draad was. Zo leerde ik betekenis geven aan mijn pijn en ontstond er meer ruimte. Zonder mijn wrok werd het contact zachter. Niet alleen met mijn vader, ook met mijn broer en zus. We spraken voor het eerst echt met elkaar over het verleden en wat het voor ieder van ons had betekend."

3. Soms is een omweg nodig

"Een belangrijke rode draad in mijn leven gaat over gezien worden. Ik ben de oudste, de eerstgeborene van een tweeling, maar mijn vader wilde zo graag een zoon, dat de naam van mijn broer bovenaan het geboortekaartje kwam te staan. Hij werd als eerste genoemd: dat beeld vind ik heel veelzeggend. Toen ik het huis uitging, ging ik vooral op zoek

naar veiligheid. Die vond ik bij een man, die heel duidelijk en dus veilig was. Wij vulden elkaars tekortkomingen aan. We kregen vrij vlot kinderen. Ik had de hts-confectie afgerond en richtte een eigen label voor grote matenkleding op. Ik was jarenlang letterlijk bezig met de uiterlijke mens, met de buitenkant.

'Mijn dochter liet mij inzien dat ik het patroon van angst en dwangmatigheid juist doorgaf'

Ik bleef krampachtig op zoek naar bevestiging, ik deed anderen na, nam hun meningen over. Om maar gezien te worden. Ik gaf mijn leven vorm, afgestemd op hoe ik dacht dat anderen dat wilden. We hadden een groot huis, een mooie, aangelegde tuin, er was oppas voor de kinderen en als ik in de weekenden al tot rust kwam, had ik vaak migraine. Alles ging snel, snel, snel. Zo probeerde ik mijn angsten voor te zijn. Nu zou ik het heel anders aanpakken, meer rust, meer genieten van de kinderen. Het is niet zo dat ik spijt heb van mijn keuzes; ik heb ook een goed gezinsleven gehad en het ondernemerschap is heel karaktervormend geweest. Soms heb je een omweg nodig om daar te komen waar het bij jou over gaat. Ik moest eerst alles kwijtraken voordat ik ontdekte dat ik naar binnen moest keren. Dat ik meer was dan mijn materie."

4. Het gaat om de vragen, niet om de antwoorden

"Ik weet nog dat ik in die hectische jaren een keer een time-out nam van drie maanden. Met mijn opschrijfboekje ging ik in het bos zitten. Zo van: ik orden even mijn leven en bepaal

zelf wel waar het naartoe moet. Zo werkt het natuurlijk niet, je trekt ontwikkeling niet zomaar tevoorschijn. Net zomin als je gras harder kunt laten groeien door eraan te trekken. Groei heeft rust nodig, en ruimte en tijd. Dat vooral. Niemand vraagt om ingrijpende, pijnlijke omstandigheden, maar je hebt wel de keuze hoe je ermee omgaat. Kies je voor slachtofferschap of kijk je de lastige omstandigheden aan? Veel mensen zijn krampachtig op zoek naar snelle oplossingen - ik ook in die tijd - maar toen ik met mijn eigen levensverhaal aan de slag ging, ontdekte ik dat het om de vragen gaat en helemaal niet om de antwoorden. Vragen als: wat maakt dat ik dit meemaak? Of waarom verschijnt dit probleem steeds in mijn leven? Dit noemen we in het biografiewerk 'trage vragen': vragen waardoor langzaam een antwoord tevoorschijn komt. Dat soort vragen aan jezelf te stellen, vraagt om lef. En om moed."

5 Laat boeken soms uit je handen vallen

"Alle zelfreflectie die bij mijn opleiding kwam kijken, heeft me enorm geholpen bij mijn proces. Toch geloof ik niet dat je alleen via opleidingen en zelfhulpboeken achter je eigen drijfveren komt, je moet het zelf ervaren. Dus toen alles in mijn leven instortte, riep mijn coach die ik had ingeschakeld: 'Laat al je studieboeken maar uit je handen vallen, dit is de beste leerschool die je kunt krijgen'. Zij kreeg gelijk. Doordat ik met haar alles uitploos, aandacht kreeg voor mijn verhaal en daar professioneel op werd bevraagd, voelde ik me pas echt gezien en erkend.

Het is zo persoonlijk hoe iemand zijn leven ervaart, ieders verhaal is uniek. Precies dat aspect boeit mij. In mijn eigen coachpraktijk wil ik dan ook graag anderen helpen zichtbaar

te worden in wie ze werkelijk zijn. Dat klinkt misschien zweverig, maar nu ik zelf betekenis heb gegeven aan mijn verhaal, is het patroon in mijn familie doorbroken. Daar ben ik erg blij mee, vooral voor mijn kinderen. Want hoe zwaar mijn scheiding voor hen ook was, zij weten nu wel hoe je ook kunt omgaan met dergelijke ervaringen. Ze hebben veel respect voor hoe ik mijn leven nu vormgeef."

'Ik moest eerst alles kwijtraken voordat ik ontdekte dat ik naar binnen moest kijken'

6. Woon eens een poosje op jezelf

"Mijn scheiding is absoluut niet het beste wat me is overkomen, zoals mensen soms zeggen. Liever had ik mijn huwelijk gered, maar onze paden gingen te ver uiteenlopen. Ik heb wel het meeste geleerd van die scheiding. Ik woon sinds zeven jaar alleen. Ik moest echt mijn eigen veiligheid creëren. Voor het eerst in mijn leven bewoon ik mijn hele huis, omringd door spullen die voor mij belangrijk zijn. In ons oude huis woonde ik eigenlijk maar in een paar kamers - zo symbolisch. Ik heb deze keer mijn tuintje zelf aangelegd en houd dat goed bij. Dat wroeten in de aarde helpt mij, het geeft mij rust en ruimte. Ik heb sinds zes jaar een geweldige man, maar ik woon bewust niet samen. Ik heb echt tijd voor mezelf nodig. Ik zit nu beter in mijn lijf en heb ontdekt dat ik enorm ondernemend ben, iets wat kennelijk al vroeg zichtbaar was. Ik wil iets in de wereld zetten, ik, de vrouw die dacht dat ze niet goed genoeg was en het niet alleen kon."

7. Zingeving is een goed medicijn

"De afgelopen drie jaar heb ik hard gewerkt aan mijn boek. Hierin beschrijf ik de levensverhalen van invloedrijke mensen uit de zorg, die tegen de stroom in knokken om de mens weer centraal te zetten in de zorg: superbelangrijk. De zorg gaat nu veel te veel over symptomen, protocollen en geld. Ik heb bewust gekozen om de verhalen van beslissers in de zorg op te tekenen. Als je leest over hun worsteling in het leven, over hun pijn, is zo'n verhaal niet veel anders dan dat van een gemiddelde patiënt.

Ik wil met mijn boek laten zien dat werken met je biografie zingevend kan zijn, als een nieuw medicijn. Je ziet dat al wel gebeuren in de ggz, waar naast de behandeling aandacht is voor het levensverhaal van patiënten. Doordat patiënten die verhalen aan elkaar vertellen is er ruimte voor de levenservaringen en dat is al heel helend. Een biografisch coach kan die verhalen tenslotte mooi duiden in de levensloop, zodat je thema's op het spoor komt en de betekenis ervan begrijpt. Juist nu zoveel mensen massaal op zoek zijn naar zingeving, betekenis, naar de zin van hun bestaan, is ons werk als biografische coaches super actueel, dat kan nog meer worden ingezet in de zorg. Ook ik blijf ermee in de weer. Want je issues blijven je altijd achtervolgen. Thema's keren terug op je levenspad, alleen verstoppen ze zich de volgende keer in een nieuw jasje."



Susanne Kruys (Emmeloord, 1963) is zingevingstherapeut en biografisch coach bij Square of Life in Bloemendaal. Hier verzorgt zij met collega's Sandra Maks en Wouter Zuurbier coaching en opleidingen aan mensen en organisaties die zingeving willen integreren in hun werk en leven. Kruys werkte hiervoor in de confectie. Zo zette ze onder meer het kledinglabel SAMM Fashion op poten. Tijdens haar scheiding in 2011 werd haar jongste dochter opgenomen in de kinder- en jeugdpsychiatrie en raakte ze zelf in een crisis. Ze stopte met haar bedrijf, begon twee zingevingsopleidingen en schreef het onlangs verschenen 'De biografie als medicijn' (€ 29,99, Lannoo Campus). Kruys woont in Heemstede en heeft drie volwassen kinderen.