

De biografie als medicijn

~ handleiding ~

Susanne Kruys, Wouter Zuurbier

© Uitgeverij Lannoo NV, Tielt, 2020

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Amsterdam).
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

D/2020/45/92 – ISBN 9789401466769– NUR 770

Vormgeving binnenwerk: Debby van Hees, Mag gezien Design, Utrecht

Foto's binnenwerk: Ansel Adams

Collection Center for Creative Photography, University of Arizona

©The Ansel Adams Publishing Rights Trust

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer, Utrecht

Foto's omslag: Anita Kruys

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Samenstellers en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Uitgeverij LannooCampus:

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam (Nederland)

www.lannoo-campus.nl

Vaartkom 41

3000 Leuven (België)

www.lannoo-campus.be

Kijk op www.debiografiealsmedicijn.nl voor meer inspiratie
en maak de online mini journey door je biografie!

Voor hen die ons tot gids zijn geweest, voor iedereen
die tot gids voor anderen wil zijn.

'Follow your bliss!'
Joseph Campbell

Wat anderen zeggen over De biografie als medicijn - handleiding

Zingeving. Het woord is ineens overal. In en buiten de spreekkamer, iedereen lijkt op zoek naar zingeving. Maar hoe begeleid je mensen met (zingeving)s(vragen als: 'Wie ben ik? Wie wil ik zijn? Hoe kan ik van betekenis zijn?') Biologische en psychologische denkramen blijken dan te smal. Deze praktische en nuchtere handleiding biedt houvast voor goede en gezonde zingeving(zorg).

Pieter Barnhoorn, huisarts, docent en onderzoeker

Dit boek is als een kookboek: de echte waarde ervan blijkt pas door ermee te werken. Wie ermee aan de slag gaat, ontdekt nieuwe dingen met vertrouwde ingrediënten. Een methode die voedend is zonder zwaar op de maag te liggen. Niet blijven lezen, maar aan de slag dus!

Carlo Leget, hoogleraar Zorghethiek en geestelijke begeleidingswetenschappen en bijzonder hoogleraar Palliatieve zorg

6

Een boek vol gestolde ervaring, passie en vakmanschap, dat leest als een trein. Eindelijk een handleiding die maakt dat je er zin in krijgt.

Pieter Stenfert, oprichter Insights Benelux

Dit onmiskenbare vervolg op 'De biografie als medicijn' is een prachtige reisgids die je langs vier dimensies voert en helpt (in)zicht te krijgen op je leven. Een praktische houvast in de onzekerheid van het niet-weten als je op weg gaat. Onmisbaar niet alleen voor de professional maar eigenlijk voor iedereen in het verlangen naar (meer) mens worden.

Remco Bakker, voorzitter Raad van Bestuur Raphaëlstichting

Een ware aanrader voor coaches die vanuit inzicht, structuur en bewustzijn willen coachen op de verschillende dimensies van de biografie.

Majorie Soeters, Director Leadership, Talent Management and Development Lease Plan

Ik was geraakt door de positieve en krachtige zienswijze in het boek 'De biografie als medicijn'. Deze handleiding raakt mij opnieuw door de kracht van de eenvoud. Zeer aan te bevelen ook omdat er geen woord teveel gebruikt is. In een kort tijdsbestek weet je wat je te doen staat.

Coen Splinter, directeur en eigenaar Arbodienst

Waar de meeste coachingsmethodieken aan de oppervlakte zoeken naar oplossingen gaat 'De biografie als medicijn' naar de basis. Het raakt de betekenislaag. Zonder betekenisgeving zal iedere oplossing tijdelijk werken maar niets echt oplossen. Vanuit betekenis kan er echte zingeving komen, dat is wat deze methode biedt.

Thomas Beerepoot, Founding partner Bolster. A boutique consultancy firm that supports international clients on Strategy and Leadership

Met deze praktische handvatten, goede vragen en aansprekende voorbeelden kun je als coach net een spade dieper graven! Dit boek geeft met recht een extra dimensie aan coaching.

Johannes Crol, natuurkundig ingenieur en bestuursadviseur

INHOUD

Proloog	13
Inleiding	15
Overzicht van piramidetraject in zes gesprekken	20
Basishouding – De biografische dialoog	23
Over basishouding	24
Tijd nemen	24
De biografische dialoog	25
Aandacht	25
Luisteren	26
Stil zijn	26
Vragen stellen	26
Werken met beelden	27
Beeldend beschrijven	28
Karakteriseren	29
Ken Uzelve	31
1 De oproep – Wat is jouw vraag?	33
1.1 De vragende mens	34
Grote vragen	34
1.2 Het formuleren van een vraag	35
Van begin- naar voorlopige vraag	36
1.3 De biografie van de vraag	37

	Verleden	37
	Toekomst	39
1.4	Herformulering van de vraag in het heden	41
	In het kort de vraag	44
2	De fysieke dimensie – Wie ben jij in jouw ruimte?	47
2.1	Ontdek je plek	49
	Ter wereld komen	49
	Geboortegrond	50
	Thuis	51
	De wereld	52
	Eigen plek	53
	Binnenruimte	55
2.2	De mens en zijn spullen	57
	Het begin...	57
	Verzamelen	58
2.3	Het fysieke lichaam	62
	Ons lichaam als huis	62
	De maakbare mens	64
2.4	Aan de slag	66
	In het kort de fysieke dimensie	67
3	De sociale dimensie – Wie ben jij in de tijd?	69
3.1	Persoonlijke processen – micro	71
	Levensritme en vitaliteit	71
	Tijdsbeleving	73
	Voeding en vitaliteit	73
3.2	Sociale processen – meso	75
	Het systeem	75
	De ongeschreven regels	78
	Patronen en gewoonten	79
	Ingrijpende gebeurtenissen	83
3.3	Processen in de natuur – macro	85

	Het grotere ritme	85
	De natuur als metafoor	86
3.4	Aan de slag	88
	In het kort de sociale dimensie	88
4	De psychische dimensie – Wie ben jij in jouw ontwikkeling?	91
4.1	De basis voor de ziel	92
4.2	De dynamiek van de ziel	92
	Sympathie en antipathie	92
	Geprikkeld?	93
	Met hart en ziel	94
4.3	De krachten van de ziel	98
	Denken	98
	Voelen	99
	Willen	103
	Handelen	104
	Waarnemen	106
	Tot slot	108
4.4	De polariteiten van de ziel	111
	Het bewustzijn	111
	Verleidingen en verslavingen	112
	Liefde als verleider	113
4.5	Aan de slag	115
	In het kort de psychische dimensie	115
5	De spirituele dimensie – Wie ben jij in jouw zijn?	119
5.1	Spiritualiteit in de biografie	121
	Zin en betekenis geven	122
5.2	Het zelfbewustzijn	123
	Beslissende momenten	124
	Eigenwaarde	125
5.3	Synchroniciteit	128
	Mentoren	129

5.4	Levenskunst	132
5.5	Aan de slag	132
	In het kort de spirituele dimensie	133
6	Het topgesprek – Wat staat jou te doen?	135
6.1	Op de top	136
6.2	Herformuleren van de vraag	137
6.3	Verzamelen van de oogst	138
	Fysieke dimensie	138
	Sociale dimensie	139
	Psychische dimensie	140
	Spirituele dimensie	141
6.4	Afronding	142
	Tot slot	143
	In het kort het topgesprek	143
	Epiloog	144
	Over de auteurs	146
	Persoonlijke aantekeningen	148

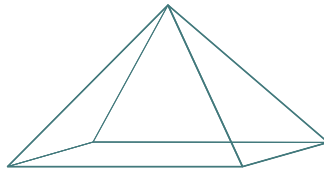
Proloog

Onze why...

'Het wordt tijd dat er een boek verschijnt over het coachen aan de hand van de vier dimensies, ik stel me voor dat dit in drie maanden klaar is', kondigde Wouter luchtig aan op een zonnige namiddag in september 2017. Ik keek hem aan en onderdrukte een steek van ergernis. Zelf zat ik nog middenin het schrijven van De biografie als medicijn, bij lange na geen luchtig proces van enige maanden, maar eerder een meerjarig proces van vallen-en-opstaan, een weg met vele hobbels en kuilen... 'Heel goed idee!', zei ik echter, wat onze collega Sandra Maks direct beaamde. Het afgelopen decennium hebben wij het coachen aan de hand van de vier dimensies in levensverhalen met elkaar tot een geheel eigen methode uitgewerkt. Het is een krachtig en concreet antwoord op de zingevingproblematiek van deze tijd en de existentiële vragen die daarmee samenhangen. Het op schrift stellen en toegankelijk maken voor anderen van deze doeltreffende werkwijze was een logische stap, aangezien er nog niets op dit vlak is verschenen.

En zo geschiedde: Wouter ging schrijven en bleef schrijven. De maanden werden een jaar, het luchtige werd wat zwaarder... Na een dik jaar legde hij zijn schrijverspen voorgoed neer. Mijn schrijverspen begon echter te kriebelen. De biografie als medicijn bleek direct een succes en daarmee kwam ook uit verschillende hoeken de vraag naar een praktische handleiding voor professionals bij dit boek. Het duurde niet lang voor ik in de pen klom en de handleiding definitief vorm kon krijgen voortbouwend op de basis die er inmiddels lag.

Wouter legde het fundament voor deze methodische gespreksvoering met een helder beeld voor ogen: de piramide. De piramide staat voor het mysterie dat ieder mens is. Tijdens een ontdekkingsreis door ons leven kunnen we in zes stappen nieuwe perspectieven ontvouwen op onszelf, zin en betekenis toekennen, en – nieuwe – richting vinden. De eerste stap is het grondvlak (1), dat staat voor de vraag en ligt aan de basis van het onderzoek. De vier zijvlakken van de piramide staan voor de vier dimensies van ons leven: fysiek (2), sociaal (3), psychisch (4) en spiritueel (5), die stap voor stap worden verkend. Ze leiden naar de top (6). Daar aangekomen is er een terugblik met overzicht over de reis en wordt de essentie ervan helder, aan de hand waarvan intenties en besluiten concreet worden gemaakt. Op deze wijze in verbinding komen met jezelf en je verhaal geeft zin, energie en een doel.



Hoe zit jouw piramide eruit?

Het is onze passie de mens centraal te zetten in zijn biografie bij vragen en het verlangen naar een zinvol leven en werk. De biografie (of levensloop) zien wij als het fundament, het meest persoonlijke van waaruit we onze toekomst eigenzinnig kunnen vormgeven.

Inleiding

De zoektocht naar identiteit en betekenisgeving

We leven in een tijd en samenleving waarin tradities afbrokkelen en individualisering een gegeven is. Dit vraagt om een heroriëntatie op waarden die recht doet aan de vrijheid, autonomie en zelfsturing van het individu. Individuele vrijheid is nog pril en helemaal niet zo vanzelfsprekend. Vrijheid, autonomie en zelfsturing moeten we ons dan ook verwerven, ieder op eigen wijze. Verantwoordelijkheid nemen is onlosmakelijk hiermee verbonden. Op alle vlakken van het leven wordt van ons meer autonomie, creativiteit, motivatie en verantwoordelijkheidsgevoel gevraagd. De mensen zelf zijn vooral op zoek naar zingeving; voldoening, passie en ertoe doen. Een zoektocht die uiteindelijk over identiteit gaat: 'Wie ben ik en hoe kan ik van betekenis zijn?' Dit is ook herkenbaar voor organisaties, die steeds vaker de zelfsturende, creatieve activiteit van de werknemer als onontbeerlijk zien voor het succes van de organisatie zelf.

15

Wie zijn we als creatief, zelfsturend individu met een eigen zingeving? Het is een zoektocht die vaak begint bij dat pijnlijke moment dat we beseffen dat we de weg kwijt zijn. En juist in deze tijd zijn velen het eigen spoor bijster. In de greep van de buitenwereld zijn we de verbinding met onze binnenwereld, met onszelf, kwijtgeraakt. We voelen ons nogal eens een zoekende in de woestijn. Meer dan ooit gaat het nu dan ook over het (her)vinden van het eigen unieke pad.

Zelfsturing en coaching

Hier begint de ontdekkingsreis, niet alleen naar onszelf, maar zeker ook naar de ander, zonder wie we onszelf niet kunnen leren kennen. De mens wordt mens in zijn relatie tot de ander. Individualisering leidt ook tot vele nieuwe ontmoetingen tussen mensen op basis van vrijheid, waarin we kunnen leren en ons ontwikkelen. Coaching speelt daarin een belangrijke rol, omdat respect voor de zelfsturing van het individu centraal staat en de leerprocessen plaatsvinden op basis van gelijkwaardigheid. In dit proces stelt de coach zich dienstbaar op aan de doelstellingen en de ontwikkeling van de cliënt.¹

Verschuivende paradigma's

Coaching is altijd gestoeld op een visie en een mensbeeld. Deze tijd kent een sterk gericht zijn op een eenzijdig materialistisch, biologisch mensbeeld, uitgedrukt in de veelgehoorde kreet: 'Wij zijn ons brein'. Een ruimer perspectief op het mensbeeld biedt het biopsychosociaal paradigma, waarin ook ruimte is voor psychische en sociale aspecten naast biologische. Een biopsychosociaalspiritueel mensbeeld schenkt aandacht aan de mens op zowel biologisch (fysiek), sociaal, psychisch als spiritueel vlak. Hierbij is sprake van een holistische blik op de gehele mens, een zogenaamd personalistisch mensbeeld.

Hierin heeft spiritualiteit alles te maken met het omgaan met existentiële kwesties: verlies, eenzaamheid, het maken van keuzes, en de zoektocht naar een betekenisvol leven. Het zijn die tijdloze universele vragen: 'Wie ben ik?', 'Wat wil ik?' en 'Hoe kan ik ertoe doen?' Omgang met deze (levens)vragen en er een persoonlijk antwoord op vinden is dé uitdaging van deze tijd. Het is een zoektocht die veel verder gaat dan het vinden van geluk.

In het personalistisch mensbeeld staat de mens met zijn eigen visie centraal. Door het vertellen van verhalen geven we betekenis en creëren we onze eigen werkelijkheid en identiteit. Een personalistisch mensbeeld dicht de mens creativiteit toe en de mogelijkheid tot zin- en betekenisgeving. Het is de mens vanuit bewustwor-

¹ In dit boek hanteren wij de term cliënt waar ook patiënt, hulpvrager of werknemer zou kunnen staan. Daar waar 'hij' staat kan ook 'zij' gelezen worden.

ding, zelfkennis en zelfbewustzijn gegeven om vrije keuzes te maken. Daarmee kan hij doelgericht, actief zijn eigen pad bewandelen en zo bijdragen aan een betere toekomst voor zichzelf en de gemeenschap. Op deze wijze staan we niet alleen in relatie met onze eigen leefwereld maar ook met die van de ander, vanuit waarden en idealen die ons eigenbelang overstijgen.

Zelfsturing gaat uit van het vermogen van mensen om in vrijheid te bepalen wie je wilt zijn in de gegeven omstandigheden. Dat vraagt van de coach een multidimensionale blik, gebaseerd op een personalistisch mensbeeld. Het vertrekpunt hierbij vormt de eigen ervaring, het levensverhaal van de cliënt.

Bronnen en inspiratie

Met deze methode willen wij een brug slaan tussen – oude – bronnen van wijsheid en hedendaagse levensvragen. Onze visie en werkwijze zijn geïnspireerd door wijsheidstradities als de gnostiek, het hermetisme en universeel sjamanisme, en hedendaagse bronnen als de antroposofie, moderne psychologie, systeemtheorie en kunst. Andere inspiratoren zijn Carl Gustav Jung (psychiater en grondlegger van de analytische psychologie), Joseph Campbell (Amerikaanse literatuurwetenschapper, gespecialiseerd in vergelijkende mythologie), Viktor Frankl (Oostenrijks psychiater en grondlegger van de logotherapie) en Stephen Covey (Amerikaans auteur en een van de belangrijkste goeroes op het vlak van effectief leven en werken).

Zingeving zien wij als de centrale kracht die de menselijke levensloop bepaalt.

Voor onze visie, haar pijlers en bronnen verwijzen wij naar *De biografie als medicijn, de zin van levensverhalen in de zorg* (2018).

Doelgroep

Deze handleiding is bedoeld voor iedere coach of professional met een coachende functie die inspiratie zoekt om zingeving in zijn werk concreet te maken. Het is een beproefde, ‘experience-based’ aanpak om existentiële vragen van cliënten te onderzoeken vanuit verschillende lagen in de biografie, om zin- en betekenisgeving expliciet te maken.

Achtergrond

De piramide

Er zijn vele verhalen over de geschiedenis, het ontstaan en de betekenis van de piramide en het opmerkelijke is dat de waarheid nog steeds niet is gevonden. De piramide blijft een mysterie en dat geeft ieder de vrijheid een eigen verhaal of beeld erover te vormen, een eigen waarheid. Je zou kunnen zeggen, dat wij dit als mensen ook doen met ons eigen leven. We hebben vele verhalen die iets zeggen over onze geschiedenis, over waar we vandaan komen en wie we geworden zijn. Maar net als de piramide blijft de mens een mysterie als het gaat over: 'Wie ben ik en waartoe ben ik hier op aarde?' Door 'onze piramide' te onderzoeken, de verhalen en de beelden waarmee we leven te ordenen en te verhelderen, krijgen we inzicht in het geheim wie we zijn, en kunnen we onze eigen waarheid ontdekken.

De weg gaan

Een bekend verhaal over deze ontdekkingsstocht, is de *Alchemist*, geschreven door Paulo Coelho. De hoofdpersoon, Santiago, een herdersjongen, krijgt in een droom de vraag om op reis te gaan naar de piramides om zijn 'schat' te vinden. Hij onderneemt een lange reis, een tijd waarin hij zich veel bewust wordt en verantwoordelijkheid leert te nemen voor zijn eigen leven. Hij heeft de moed zijn eigen 'legende' te gaan leven. Zingeving gaat over je legende leven, je eigen weg gaan. De archetypische reis van de held (Campbell), die in alle verhalen en sprookjes terugkomt. Het begint bij het vertrouwde en bekende, en leidt via avontuur en beproevingen naar het onbekende. Allemaal moeten we door de woestijn, om onze piramide te onderzoeken om zodoende onze schat op het spoor te komen. Onderweg ervaren we eenzaamheid en weerstanden, ontmoeten we helpers en schurken, verdwalen we af en toe, moeten we een omweg maken, en raken we van het pad af. Elke stap van het avontuur is een uitdaging om te komen tot meer vrijheid en autonomie, maar houdt ook een breuk in met wat we aan veiligheid en identiteit moeten loslaten en omvormen. Een universele weg die tot doel heeft te ontdekken wie we zijn en wat ons leven zin geeft.

De vier dimensies

Het verhaal van de vier dimensies heeft een lange historie. Al vanaf de vroege oudheid tot in de negentiende eeuw was de vierledigheid van de mens de uitdrukking van het heersende holistische mensbeeld. Alles vanuit de kosmos en de natuur komt in de mens samen: aarde, water, lucht en vuur. De aarde staat voor het fysieke, het water voor het sociale, lucht voor het psychische, en vuur voor het spirituele. De vier dimensies zijn te onderscheiden maar niet te scheiden van elkaar, ze werken op elkaar in vanuit een constante dynamiek.

Leeswijzer

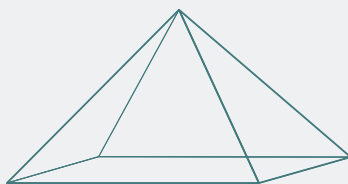
Deze methode rust je als coach toe om gids te zijn voor de cliënt tijdens het onderzoek van zijn piramide. En ieder onderzoek begint met een vraag. De vraag is het oriëntatiepunt, geeft richting en helpt om de koers te bepalen, deze vormt het motief om op reis te gaan.

Zodoende vormt de vraag het grondvlak van de piramide in hoofdstuk 1: hoe kom je van een probleem naar een vraag, wat zijn vragen, en wat is een werkzame vraag?

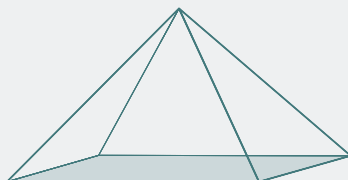
Vervolgens doorloop je stapsgewijs de vier zijvlakken van de piramide, de vier dimensies, respectievelijk in hoofdstuk 2, 3, 4, en 5, de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensie. De aard van iedere dimensie wordt verhelderd, een aanpak concreet gemaakt, er is casuïstiek ter illustratie en er worden voorbeeldvragen voor de coach gegeven om in de praktijk mee aan de slag te gaan.

In het topgesprek, hoofdstuk 6, blik je terug met een overzicht over de reis om zodoende tot een essentie, de kwintessens te komen. Vanuit de verkregen inzichten worden concrete intenties en acties geformuleerd voor de toekomst. In een overzicht op de volgende pagina is in beeld gebracht hoe een piramidetraject er praktisch zou kunnen uitzien. Om gids te kunnen zijn voor de ander is het belangrijk zelf de weg te gaan, het boek begint dan ook met een hoofdstuk over de basishouding van de coach.

Overzicht van piramidetraject in zes gesprekken



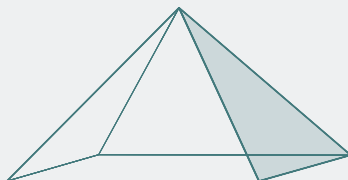
1 Intakegesprek vraag



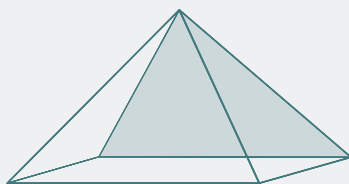
2 Gesprek fysieke dimensie



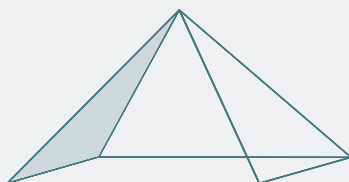
3 Gesprek sociale dimensie



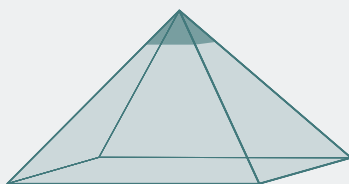
4 Gesprek psychische dimensie



5 Gesprek spirituele dimensie



6 Topgesprek



De biografie als medicijn - handleiding

Coachen aan de hand van de vier dimensies

Deze handleiding biedt een nieuwe en inspirerende methode om te werken met existentiële vragen en de mens en zijn levensverhalen op vier dimensies. Inzicht in de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensie maakt bewust wie je bent en wat je nodig hebt zodat je gerichte keuzes kunt maken. Een beproefde werkwijze die zingeving concreet maakt op alle gebieden van het bestaan.

'Deze praktische en nuchtere handleiding biedt houvast voor goede en gezonde zingevingszorg.'

PIETER BARNHOORN, huisarts, docent en onderzoeker

'Dit boek is als een kookboek: wie ermee aan de slag gaat, ontdekt nieuwe dingen met vertrouwde ingrediënten. Niet blijven lezen, maar aan de slag dus!'

CARLO LEGET, hoogleraar Zorgethiek en geestelijke begeleidingswetenschappen en bijzonder hoogleraar Palliatieve zorg

'Een boek vol gestolde ervaring, passie en vakmanschap, dat leest als een trein. Eindelijk een handleiding die maakt dat je er zin in krijgt.'

PIETER STENFERT, oprichter Insights Benelux

'Waar de meeste coachingsmethodieken aan de oppervlakte zoeken naar oplossingen gaat dit boek naar de betekenislaag.

Vanuit betekenis kan er echte zingeving komen, dat is wat deze methode biedt.'

THOMAS BEEREPoot, founding partner Bolster. A boutique consultancy firm that supports international clients on Strategy and Leadership

Breed inzetbaar voor iedere coach en zorgprofessional of manager met een coachende functie.



SUSANNE KRUIDS (1963) is coach, zingevingstherapeut, ondernemer en medeoprichter van Square of Life. Zij zet in al haar initiatieven de mens centraal. Haar motto in haar werk is: 'Ieder mens wil werkelijk gezien worden'.

WOUTER ZUURBIER (1966) is een zeer ervaren coach, opleider en medeoprichter van Square of Life. Met zijn sportieve aard brengt hij jongeren tot CEO's in beweging. Zijn motto: 'Je moet het vooral gaan doen'.

www.lannoocampus.nl
www.squareoflife.nl

