

Lezing Hoorcafé op 26 mei 2023

“Het leven is een mysterie dat moet worden geleefd.
Het is niet een probleem dat moet worden opgelost”.
Een uitspraak van de Deense filosoof Søren Kierkegaard.

Dichter Rainer Maria Rilke zegt:
“Het komt erop aan alles te leven.
Als je de vragen leeft,
Dan leef je misschien langzaam maar zeker
Zonder het te merken,
Op een goede dag
Het antwoord in.”

Kortom: Het leven met vragen is dikwijls belangrijker dan het hebben van antwoorden.

Deze twee uitspraken zeggen iets over het leven, zoals wij het allemaal leven, maar het zegt ook iets over biografiek.

Erik Katgerman heeft mij gevraagd om vandaag iets te vertellen over biografiek. Wat is het en hoe werken we ermee. Hartelijk dank voor de uitnodiging. Toen wij elkaar spraken zei ik meteen dat ik het leuk zou vinden om iets te vertellen, maar ook dat ik graag met de mensen die komen luisteren aan de slag wil gaan. Omdat je op die manier zelf kunt ervaren wat biografisch werken is.

Dus dat is wat we vanmiddag gaan doen.

Eerst zal ik kort iets over mezelf vertellen. Mijn naam is Inge Ikink, ik ben biografisch coach en schrijfcoach. Anders gezegd: levensloopkundige. Ik ben ook beeldend kunstenaar en heb een journalistieke achtergrond. Ik ben getrouwd en heb drie volwassen kinderen, die nog studeren en ik woon in deze mooie stad Deventer.

In mijn werk ga ik met mensen in gesprek over hun leven. Dat gebeurt aan de hand van een vraag die iemand heeft over zijn of haar leven. Ik begeleid ook schrijfgroepen, iets wat ik erg leuk vind om te doen en ook daar stel ik vragen over gebeurtenissen in iemands leven, keerpunten, rode draden. En daar gaat men dan over schrijven. Overigens heb ik ook een aantal slechthorende cursisten gehad, dat ging prima. En na het schrijven volgt het voorlezen. Iedereen luistert naar elkaars verhaal. Dan gebeurt er iets...

De verteller voelt zich gehoord en de luisteraar herkent iets van het verhaal van de ander als zijn eigen verhaal. Mensen delen verhalen uit elkaars leven en dat werkt bemoedigend, is vaak helend en ook heel vaak vrolijk en herkenbaar.

Het is bijna magisch. En ...het is niet ingewikkeld of moeilijk, het is voor iedereen binnen handbereik.

Ik hoop dat we vandaag ook iets van die magie mogen ervaren met elkaar.

Maar eerst ga ik u iets vertellen over “biografiek”.

Wat is dat nu eigenlijk?

Het woord 'biografie' zegt al iets. Leest u wel eens verhalen over de levens van mensen: **biografieën**? Ik zelf houd erg van biografieën. Het is boeiend om over iemands leven te lezen. Ik leer er veel van.

Verhalen die zijn opgetekend door een schrijver, zoals Anna, over het leven van Annie MG Schmidt door Annejet van der Zijl. Of Ety Hillesum, het verhaal van haar leven, door Judith Koelemeijer.

Daarnaast zijn er de **autobiografieën**. Dan schrijft iemand zelf over zijn of haar eigen leven. De laatste jaren is dit genre heel populair geworden. Veel bekende sporters, acteurs, politici en schrijvers vertellen hun levensverhaal in een boek. Denk aan Michelle Obama, Karin Bloemen, Louis van Gaal, voorbeelden genoeg.

Levensverhalen van iemand in boekvorm dus. Waarom? Omdat zij een bijzonder leven hebben gehad of nog steeds hebben dat lezenswaardig is. De lezer krijgt een goed beeld van de persoonlijkheid en het karakter. Het is al dan niet de waarheid. Marlène Dietrich, u kent haar vast wel, deze filmster, zij heeft haar eigen autobiografie geschreven. Haar dochter Maria Riva heeft een biografie geschreven over haar beroemde moeder, waarbij ze gebruik heeft gemaakt van de dagboeken en brieven die allemaal bewaard zijn gebleven, en haar eigen herinneringen. Beide verhalen zijn totaal verschillend! Hoe kan dat nu, het gaat toch over hetzelfde leven, zult u zeggen. Ja, dat klopt, maar het gezichtspunt, het perspectief van waaruit geschreven wordt is anders. Marlène Dietrich vertelt alleen de succesverhalen en doet er alles aan om haar sterrenstatus te behouden. Dochter Maria heeft een realistischer verhaal, waaruit het karakter van haar moeder naar voren komt en ook haar minder mooie trekken de aandacht krijgen. Zij wilde een eerlijk verhaal vertellen.

Maar, wat is de waarheid? Wie heeft gelijk?

Ik denk beiden: er is alleen sprake van een ander perspectief.

Zo kunnen wij ook over ons eigen leven vertellen. Dat verhaal wat je al 100 keer hebt verteld is toch elke keer een klein beetje anders. Je verfraait het, je laat dingen weg, je voegt dingen toe. Je beleeft het opnieuw vanuit het nu. Daar kom ik zo nog even op terug.

Eerst iets zeggen het woord biografie. Wat betekent het? Het komt uit het Grieks. *Bios* betekent leven *graphein* is schrijven.

Biografie is nog niet biografiek. Met een K. Wat is dat dan?

Gaat het over het schrijven van levensverhalen? Ja, dat kan. Ik schrijf levensverhalen en ik begeleid mensen die een levensverhaal willen optekenen.

Ik ben bezig met het verhaal van een oude dame, van 92 jaar. Dat zijn heel veel gesprekken, als je al zo lang hebt geleefd, heb je veel te vertellen. Opvallend was dat ze in het eerste gesprek tegen me zei, mijn leven is maar heel gewoon, ik denk dat we snel klaar zijn met praten, het is beslist geen boek.

Maar naarmate de gesprekken vorderden, begon ze er geleidelijk aan anders naar te kijken. En kwam ze tot de conclusie dat ze bijzondere gebeurtenissen had meegemaakt. Tijdens de oorlog bijvoorbeeld. Of een grote liefde, die verloren ging.

Het startpunt voor al deze gesprekken is een vraag.

Want een vraag geeft richting aan alle herinneringen en verhalen die er te vertellen zijn. Je hoofd is een grote computer waarin alles ligt opgeslagen. Sommige verhalen liggen vooraan en andere diep verscholen onder een berg. Een vraag kan deze herinneringen doen oplichten.

Samen met deze mevrouw heb ik gesproken over de vraag die haar het meeste bezighield. En die kwam er toch vrij snel uit, het was een vraag waar ze al langer mee leefde en ook worstelde.

“Waarom heeft mijn moeder mij zó opgevoed als ze me heeft opgevoed?”

Een grote vraag, waaruit al veel spreekt.

Is ze blij met die opvoeding of juist niet? Waarom is het zo gegaan? Wat zijn haar moeders gedachten geweest over opvoeding? Haar eigen ervaringen als kind? Wat zijn de gevolgen geweest van de opvoeding? Voor beiden?

Merkt u wat er gebeurt? Van een vraag komt een vraag...

Door te spreken over de grote gebeurtenissen van je leven en ernaar te kijken met de ogen van toen én van nu kun je er anders naar gaan kijken. Je kunt je er meer mee verzoenen.

Tot vergeving komen. En begrip. En erover nadenken wat het je heeft gebracht.

De houding van haar moeder heeft ervoor gezorgd dat deze mevrouw zich ging afzetten en nieuwe wegen ging zoeken en bewandelen.

Aan het einde van de gesprekken was ze heel tevreden over haar leven. Veel had een plek gekregen. En ze ervoer het als heel bijzonder dat iemand naar haar had geluisterd, zonder oordeel. Dat maakte dat ze zich zeer gezien voelde.

En dat is de **kern van het biografisch werk**, luisteren met aandacht, niet je eigen verhaal vertellen, maar wel vragen stellen om het verhaal van degene die tegenover je zit te begrijpen, verder te laten verduidelijken. Het mooie is dat degene die vertelt het eigenlijk zelf wel weet, maar het niet altijd zo vertelt. Het is je diepe eigen wijsheid die weet hoe het echt zit.

Biografiek gaat dus niet alleen over schrijven. Maar ook en vooral over in gesprek gaan over je leven. Het is de kunst van de levensloopkunde.

Door te kijken naar je leven kun je zicht krijgen op patronen, samenhangen en thema's in je leven. Dat geeft houvast en het creëert een vrije ruimte om je eigen bestemming vorm te geven. Iedere levensloop is de moeite van het kennen waard. Je hierop bezinnen brengt je zelfkennis. Alles wat je meemaakt aan geluk of tegenspoed hoort bij je leven. Uit iedere gebeurtenis kun je een les leren waardoor je levenswijsheid groeit.

Dat heeft u net wel gehoord uit het verhaal van de oude dame.

En ik weet zeker dat u het zult herkennen in uw eigen leven.

Hoe kun je bij die wijsheid komen? Die levenslessen?

Door **vragen** te stellen aan je leven.

En vooral door een tijdje te leven met die vragen. Het gaat niet meteen om antwoorden te vinden, maar eerder nog om het een tijdje uit te houden met die vragen....de vraag in ere te houden en te ervaren wat dat je brengt. Misschien komt er na verloop van tijd toch een antwoord of weer een nieuwe vraag.

Als je het antwoord meteen geeft, ben je ook meteen klaar. Je zoekt niet meer verder. Het proces van zoeken stopt. Maar je hebt minder de kans genomen om er meer van te leren.

Het gaat dus om het proces van je leven onderzoeken en bevragen.

Dat kun je zelf doen, maar ook in gesprek met de ander, bijvoorbeeld een biografisch coach, maar het kan ook heel goed met een partner of een vriend/vriendin of een zoon/dochter.

U kent het vast wel. Als je nu terugkijkt op iets wat tien jaar geleden of langer is gebeurd, heb je er een andere kijk op dan destijds. We zeggen dan dat de tijd erover heen is gegaan. Dat is ook zo, maar je bent zelf inmiddels ook tien jaar ouder en hopelijk wijzer... dus je kijkt nu anders naar die gebeurtenis dan toen. En misschien heb je vergelijkbare situaties meegemaakt op verschillende momenten in je leven? Dan is er sprake van een patroon of een rode draad of een thema dat telkens terugkeert. Zodra je dat ziet en begrijpt, kun je er anders naar kijken en misschien ook anders handelen, zodat het niet nog eens gaat gebeuren.

Het leven wordt voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen.

Wederom Søren Kierkegaard.

Kinderen zijn heel goed in vragen stellen. Waarom is de hemel blauw? Toen mijn jongste zoon drie was zei hij ooit vanuit het zitje op de fiets ineens: "Mama waar komt God vandaan? Hele eigen en oorspronkelijke vragen. Als ik U nu zou vragen welke vraag jullie nu bezighoudt, schrikt u misschien? Want, hebben we wel een vraag? En als we een vraag hebben noemen we het meestal een probleem, geen vraag. En daar willen we zo snel mogelijk vanaf, want het is niet fijn om rond te lopen met een onopgelost probleem. Maar, als we deze vraag de tijd zouden geven, kunnen we meer afstand nemen van onszelf en onze omgeving.

Wij mensen leven voor een deel in een vanzelfsprekende wereld. We doen ons werk, lezen de krant, drinken een kopje koffie, maken een praatje met de buurvrouw en gaan slapen, zonder daar vragen over te stellen. En dat is maar goed ook, want ons leven zou wel heel krampachtig worden als we dat zouden doen.

Maar soms, door een onverwachte gebeurtenis van buitenaf of vanuit een innerlijke stemming wordt die vanzelfsprekende verbondenheid met het leven van alledag verbroken en stellen we onszelf een vraag: Waar gaat het hier nou eigenlijk over? Wil ik doorgaan zoals ik dat al jaren doe?

Vragen komen op als het vanzelfsprekende wordt doorbroken. Of door onszelf, of door de wereld om ons heen. De vragen maken ons onrustig en houden ons de hele dag bezig. We slapen er misschien slecht van. Jullie herkennen dit vast allemaal?

In de biografiek doen we hetzelfde. De vanzelfsprekende gang van het leven wordt onderbroken. Je staat een moment stil en stelt jezelf een vraag. Het zijn vragen die ons mensen al duizenden jaren bezighouden: Wie ben ik? Wat doe ik hier? Wat wil ik met mijn leven?

In de filosofie en in religies wordt al even zolang geprobeerd hier passende antwoorden op te geven. Grote vragen. En geen pasklare antwoorden...

Hoe kijk je naar je verleden?

Het is iets dat achter ons ligt, de toekomst ligt voor ons.

Ons leven beweegt zich tussen deze twee polen. Altijd in het nu.

Het verleden heeft ons gevormd. Het heeft in hoge mate bepaald wie we nu zijn.

De toekomst ligt open, daar kun je iets mee willen, al lijkt dat soms moeilijk.

Gebeurtenissen en keuzen uit het verleden lijken de vrijheid naar de toekomst kleiner te maken. Je bent nu eenmaal getrouwd, je hebt kinderen, je bent gewend aan je

levensstandaard, je zit vast aan je hypotheek, je hebt je verantwoordelijkheden, je opleiding, je beroepskeuze, je specifieke ervaring, met de wonden die je in het leven opliep, de pijn en de onmacht.

Voor de een is de toekomst vol beloften, voor de ander een donker gat, voor de derde een eindeloze herhaling van hetzelfde.

Kunnen we dan niets doen? Er niet anders naar kijken? Is het nou eenmaal het lot? Nee, door zicht te krijgen op de bewuste of onbewuste keuzen die je hebt gemaakt, waarmee je je leven richting hebt gegeven, voorkom je dat onbewuste sturingsmechanismen ook in de toekomst doorwerken en je plannen mogelijk tot een illusie maken. Door je verleden te onderzoeken, kun je vrijer worden naar de toekomst. Daarvoor is wel een bepaalde **grondhouding** nodig tegenover het verleden. Sommige houdingen zijn niet zo vruchtbaar.

Hoe kijk je naar jezelf en je verleden?

Zie je jezelf als slachtoffer?

We kunnen niet om ons verleden heen. Gebeurtenissen, keuzen, beslissingen uit het verleden bepalen hoe je er nu voor staat, zowel uiterlijk als innerlijk. Wat je tot nu toe geworden bent neem je mee de toekomst in. Maar, dat betekent niet dat je niets meer kunt veranderen naar de toekomst en dat alles vastligt.

Mensen met een slachtofferhouding beschouwen zichzelf als slachtoffer van mensen en omstandigheden die in het verleden een rol in hun leven hebben gespeeld. Eigen falen, mislukkingen, teleurstellingen worden toegeschreven aan ouders, de opvoeding, de kerk, de chef, de organisatie, enz. Soms is het inderdaad zeer aangrijpend wat mensen is overkomen, maar er is een groot verschil tussen slachtoffer zijn en de slachtofferrol op je nemen. Het eerste is soms onvermijdelijk, maar het tweede niet. Het weerhoudt je ervan alsnog je lot in eigen handen te nemen en zelf verantwoordelijkheid voor het leven te dragen.

Als schuldige of juist met trots?

“Ik heb er een puinhoop van gemaakt.” Als ik me realiseer wat ik de kinderen heb aangedaan...” “Wat ben ik stom geweest, ik heb mijn kansen laten lopen.”

Als je zo praat heb je wel de verantwoordelijkheid op je genomen, maar kom je tot een negatief oordeel over de manier waarop je dat hebt gedaan. Schuld speelt in ieders leven een rol, maar het kan zo erg worden dat het je opvreet en je er moedeloos van wordt. Trouwens ook het terugkijken met trots kan ook onvruchtbaar werken. We hebben dingen gepresteerd waar we trots op zijn, maar zonder verder onderzoek levert dit ook weinig op richting de toekomst.

De neiging om in morele zin te oordelen over je verleden is groot. Dat zit diep in onze cultuur. Het is soms lastig om ervan los te komen. Maar voor biografisch onderzoek is dat wel nodig. Goed-fout oordelen vertroebelen de blik op jezelf.

Als product van toevalligheden?

“Het zijn allemaal toevalligheden waardoor mijn leven zo is verlopen. Het had evengoed anders kunnen gaan.” Dan kijk je naar je leven als naar de lotgevallen van een munt.

Kop of munt? Je kunt op deze manier onderzoeken welke invloeden uit het verleden op je hebben ingewerkt. Je zoekt uitwendige verklaringen voor de manier waarop je nu in het leven staat. Bijvoorbeeld voor je onzekerheid of angst, voor de schoolkeuze of voor je loopbaan. Wat je op deze manier vindt is niet onjuist, maar het is wel eenzijdig. Je krijgt geen zicht op je zelfsturing als alles van toevalligheid aan elkaar hangt.

Of als auteur van je eigen levensverhaal?

Voor het biografieonderzoek is het vruchtbaar als je het leven dat achter je ligt beschouwt als een werkstuk waarvan je zelf de maker bent. Dan is het dus niet toevallig hoe het gelopen is...Je bent zelf, bewust of onbewust mede sturend geweest.

Natuurlijk is er veel op je afgekomen waarom je niet zelf hebt gevraagd, laat staan dat je ervoor gekozen hebt. Maar dit kun je beschouwen als het materiaal waarmee je je eigen compositie hebt gemaakt, je eigen boek hebt geschreven. Jouw leven.

Sommige mensen vinden het moeilijk om zo te kijken, vooral als het leven je veel pijn en teleurstelling heeft gebracht. Het is toch onvoorstelbaar dat ik daar zelf ingestuurd heb? Is het allemaal mijn eigen schuld, die ellende?

Hiermee raak je aan een diep vraagstuk, waar we vandaag niet zomaar even uitkomen.

Maar, als je jezelf ziet als de stuurman of stuurvrouw, zonder op de schuldvraag in te gaan, dan is het zinvol om je af te vragen "Hoe heb ik tot dusver in mijn leven gestuurd?"

Dan kan bijvoorbeeld blijken dat het vele onbegrip dat je hebt ontmoet je weerbaarder heeft gemaakt, dat het onrechtvaardige ontslag je in een situatie heeft gebracht waarin je echt kon groeien of dat dit moeilijke kind echte liefde bij je heeft ontwikkeld.

Het onderzoek van je verleden kan dan de ontdekking opleveren van zinvolle verbanden, van een soort wijze sturing van je leven. Het kan zijn dat er een rode draad zichtbaar wordt, waarvan je het gevoel hebt: die hoort bij mij.

Gebeurtenissen en omstandigheden zijn dan geen toevalligheden meer, die evengoed anders hadden kunnen zijn, maar ze vertonen een samenhang die met jou te maken heeft.

Als biografisch coach gaan we van deze laatste manier van kijken uit.

Nu ben ik al heel lang aan het woord geweest...

Ik hoop dat u een indruk heeft gekregen van wat biografisch werk inhoudt.

En het is boeiend en leuk om er zelf even mee aan de slag te gaan.

Dat doen we, en dat zal u niet verbazen, door het stellen van vragen.

In tweetallen uitwisselen. Evt eerst even iets opschrijven, maar je kunt er ook over nadenken en daarna erover in gesprek gaan met je buurman of buurvrouw.

In tweetallen is denk ik het makkelijkste.

Probeer echt naar elkaar te luisteren. En ook al herken je veel in het verhaal van de ander, laat dat niet meteen merken. Wissel eerst beiden de antwoorden uit.

Na afloop kun je de herkenning in de verhalen uitspreken naar elkaar toe.

De vragen zijn:

1. Waar kom ik vandaan?
2. Waar sta ik nu?
3. Waar ga ik naartoe?
4. Wat is mijn wijsheid?

Na afloop:

Ik ben benieuwd hoe u dit heeft ervaren en of u misschien verrast bent door de antwoorden. Wie zou er iets over willen zeggen?

Ik hoop dat U een goede eerste indruk heeft gekregen van wat biografiek is en ik zou zeggen, blijf vragen stellen! Want door vragen te stellen aan ons leven, kunnen wij leren van ons leven.

Graag wil ik nog het boek noemen, waarin veel van wat ik vandaag heb verteld is terug te lezen. Een aanrader: **Leren van je leven, *introdunctie in de biografiek***. Te koop via het Instituut voor Biografiek in Driebergen of via de boekhandel.



© Inge Ikink

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver