

# “Met biografisch coachen kijk je terug, maar ook naar de toekomst”

Door: Bodil Tummers

***Als je een druk leven hebt, zoals José Vreeburg (61), ben je soms het overzicht even kwijt. Haar beroep als biografisch coach past dan ook precies bij haar. Als je op zoek gaat in je biografie naar patronen en systemen kan je tot ontdekkingen komen. José is een duizendpoot met veel mogelijkheden. Dit levert haar veel op, maar kan ook leiden tot negatieve momenten.***

José is coupeuse, verpleegkundige, kunstzinnig therapeut, yogalerares, moeder én biografisch coach. Ze haalt haar biografie, opgeschreven op een groot blad, tevoorschijn. “Mijn biografie is nu beknopt opgeschreven tot mijn 61<sup>e</sup> levensjaar.” Met biografisch coachen begin je met een werkvraag. “Iedereen komt eigenlijk met een andere werkvraag, want iedereen is uniek. Vervolgens kijk je naar je levensverhaal. Er wordt gekeken naar het grote geheel of juist naar een bepaald moment. Het kan heel goed zijn dat je dan patronen en systemen ontdekt. “Je kan dan zelf kiezen of je tevreden bent met de ontdekking of dat je het graag wil veranderen.”

Om tot deze ontdekkingen te komen gebruikt José verschillende technieken. Een daarvan is het maken van een drieluik. Voor zo’n drieluik kies je een moment in je leven en je gaat die afbeelden. De volgende stap is het maken van een moment vooraf en daarna het maken van een moment achteraf. De drie afbeeldingen probeer je te verbinden met symbolische werkwoorden en met dit geheel ga je terug naar de werkvraag.

“Ik heb in oktober een bol geschilderd. Het begin van een drieluik. De bol was blauw en bleef maar groeien. Wat de bol moest betekenen, wist ik niet. Ik kwam er gewoon niet uit. Ik heb het schilderij weggezet, want ik kon er niks mee. Blauw kan staan voor een zee die stroomt, maar het stroomde niet. Het zat volledig vast.” Na een harde knal op haar pols en haar gezicht, wat leidde tot een operatie, wist José ineens wel wat de bol betekende. Op haar eileider zat namelijk een bol, een cyste. “Toen ik in het ziekenhuis lag dacht ik aan hoe bizar dat schilderij was. Die cyste had ik gewoon allang geschilderd, maar ik heb er nooit naar geluisterd. Nooit naar gekeken. De cyste groeide binnen een maand tijd van een grapefruit tot een voetbal. Ik was compleet zwanger. In het ziekenhuis heb ik toen op de rand van leven en dood gelegen. Een reset moment. Ik was thuis voor vijf maanden en daar zeg ik bijna dankjewel voor. Dat roept nieuwe biografische werkvragen bij mij op. Wat gebeurt er nou allemaal? Moet ik nog terugvallen in mijn oude systeem of moet ik het over een andere boeg gooien?”

José is nog steeds herstellende, maar de volgende delen van het drieluik zijn al af. Het beeld dat ze heeft gemaakt voor de toekomst is erg positief. “Het is een bootje dat in de zee vaart. Weer blauw. Het is een kano en geen roeiboot, want roeiboten gaan achteruit en ik ga vooruit. Wat ik precies achter me laat en wat ik voor me heb zijn weer goede werkvragen en dat is natuurlijk allemaal biografie.”

Ze moest overleven. Een beeld dat José vaker heeft gezien in Zaïre in Afrika. Ze heeft hier zes jaar gewoond en gewerkt als verpleegster. Een tijd waarin ze levens heeft gered. Bewoners kwamen langs met verschillende ziektes van aids tot tuberculose. “Tja, iemand die zes jaar in Zaïre gaat wonen is toch niet helemaal honderd, maar het is biografisch wel te achterhalen. Als kind vond ik het idee van arme kinderen redden erg mooi. Dat model moet je niet meer willen, maar het heeft me wel daar gebracht. Er ontstond een droom. Samen met mijn echtgenoot hebben we zo geïsoleerd als het maar kon in de gezondheid gewerkt. We hebben gedaan wat kon, maar ook gedaan wat niet kon.”

In de jaren na Zaïre is José al meerdere malen teruggegaan naar Afrika, maar dan naar Oeganda. Niet meer als verpleegster, maar als therapeut en coach. Als ze vertelt over het kleuren van bloemen met Afrikaanse kinderen begint ze te stralen: “Het is zo fijn om die kinderen een *good moment* te geven. Het gaat om het grotere doel. Niemand zegt dat ik dit allemaal moet doen, maar er zit iets in mijn biografie dat zegt dat ik dit wil en dat maak ik mogelijk. Mensen helpen is sowieso iets wat in mijn biografie zit.”

De motivatie voor al deze stappen is volgens José ook te vinden in haar biografie. “Ik ben opgegroeid in een gezin van elf kinderen. Ik ben de negende. Ik was altijd het kleine zusje en had het idee dat ik dingen niet kon en niet mocht. In plaats van toegeven aan deze faalangst, heb ik het omgedraaid. Door het onderzoeken van mijn biografie ben ik me daar bewust van geworden. Keuzes die ik nu maak, gaan vanuit een heel ander perspectief dan mijn keuzes van vroeger. Ik ben nog steeds het jongste zusje, maar nu komen mijn oudere zussen vaak juist naar mij toe voor advies en hulp. Daar word ik helemaal warm van.”

Biografisch coachen gaat gepaard met erg veel positiviteit, maar in ieders biografie zullen ook negatieve momenten voorkomen. “Het kan bijvoorbeeld dat iemand in je omgeving overlijdt. Dat is een moeilijk moment en het is lastig om daar dan iets positiefs in te zien. Probeer toch nooit in het negatieve te blijven hangen, want dan kan je je leven niet leven. Het is een onderzoek, waarbij je bereid moet zijn om door pijn heen te gaan. Biografisch coachen geeft daar ruimte voor. Waar heb je je gemis gehad en waar heb je je kracht uitgehaald? Aan elk groot verdriet hangt een prijskaartje, maar er zit ook een andere kant bij. Die kant kan je niet meteen zien, maar zal zich ontvouwen tegen de tijd dat jij daaraan toe bent. Je kan het nooit forceren.”

Het onderzoeken van je biografie is voor iedereen. Zelfs voor jongeren. “Ik kan mijn biografie tot mijn 61<sup>e</sup> levensjaar invullen én het is natuurlijk hoe jonger, hoe korter. Toch kan er in je leven al veel gebeurd zijn en kan het onderzoek je helpen om te kijken of jouw leven de juiste richting op gaat. Het gaat allemaal over ontwikkeling. Je pelt jezelf eigenlijk af als een soort ui, maar tegelijkertijd geef je jezelf daarmee nieuwe kansen. Is je vraag beantwoord, dan kan je altijd verdergaan met een nieuwe vraag. Het ontwikkelen van jezelf houdt nooit op. Kijk naar mij, ik zit zelf ook weer met allemaal nieuwe vragen. Met biografisch coachen ben je veel bezig met terugkijken, maar met dat gegeven kan je ook naar de toekomst kijken.”