

# ***Bouwstenen Biografisch Werken***

*Eva de Waard-van Maanen*

Binnen loopbaan- en coachingsvraagstukken neemt het persoonlijk levensverhaal een centrale plaats in. Treffend is in dit verband de uitspraak van de Deense filosoof Sören Kierkegaard:

"Het leven wordt voorwaarts geleefd, maar achterwaarts begrepen!"

Ieder mens heeft zijn geheel eigen unieke geschiedenis, die van grote betekenis is bij de totstandkoming van het persoonlijk bewustzijn. Het leren kennen van het geheel eigene, het geven van betekenis aan de eigen geschiedenis en het verbinden van diverse ogenschijnlijk losstaande gebeurtenissen, kan het proces van de persoonlijke ontwikkeling sterk bevorderen. Dit proces kan in hoge mate bijdragen aan sturing geven aan de eigen levensloop en loopbaan.

## *Samenvatting*

In dit artikel beschrijf ik mijn ervaringen met Biografisch Werken, de ontstaansgeschiedenis en de meerwaarde van mijn methodiek, toegesneden op de individuele loopbaan- en coachingsvraag. Ik stip de Bouwstenen aan, die het fundament vormen van de methodiek en een antwoord geven op de "wat"-vraag. Daarnaast is er aandacht voor de systematiek, de "hoe"-vraag.

Ter afronding van het artikel geef ik aan wat toepassing van deze methodiek vraagt van de begeleider en wat het kan opleveren, zowel voor cliënt als begeleider.

## **Inleiding**

Biografie-onderzoek richt zich op hetgeen men werkelijk heeft meegemaakt, zoekt naar de beleving en de accenten daarin, legt verbanden tussen de fragmenten, onderkent thema's en patronen, onderzoekt hoe men het leven vorm geeft en wat men er in de toekomst van zou willen maken.

Binnen mijn werk als loopbaanadviseur heb ik vanaf de beginperiode, eind jaren tachtig, een belangrijke plaats toegekend aan de biografie. Destijds begeleidde ik voornamelijk outplacementcliënten. De crisissituatie waarin de meeste cliënten zich bevonden deed mij beseffen dat er meer nodig was dan een sterkte/zwakte analyse en begeleidingsactiviteiten gericht op de nieuwe baan.

Mijn uitgangspunt bij de begeleiding van cliënten is daarbij geworden dat inzicht in het eigen levensverhaal, de aanvankelijke vraagstelling met de daarbij behorende spanning in een ander perspectief plaatst. Aandacht schenken aan de levensloop brengt zelfvertrouwen en zorgt voor hernieuwde inspiratie in een tijd van crisis. De vraagstelling wordt geplaatst in de context van het levensverhaal en verschuift daarmee van knelpunt naar inzicht. Cliënten krijgen letterlijk weer "zin" in leven en werk. Tevens blijkt dat het probleemoplossend vermogen, van doorslaggevende betekenis voor het welslagen van een traject, zich positief ontwikkelt. Daarnaast geeft de biografie mij inzicht in de cliënt op een veel fundamenteler en dieper niveau dan via het uitwerken van de vraagstelling aan het licht gebracht zou kunnen worden.

Tenslotte, misschien wel de belangrijkste factor, cliënten uit alle beroepsgroepen van laag tot hoog opgeleid, zijn onder de indruk van het feit dat er aandacht geschonken wordt aan hun levensgeschiedenis. Zoals een monteur het uitdrukte:

"het meest onverwachte in dit onderzoek was de ontdekking  
dat mijn leven de moeite waard is!"

Mijn ervaring met biografisch werken is langzaam opgebouwd in de praktijk door de wisselwerking met cliënten. Zo ontdekte ik mijn eigen grondbeginselen rond biografisch werken en ontwikkelde ik een systematische werkwijze, aangepast aan de individuele adviesrelatie. De grondbeginselen en systematiek kregen vervolgens een verdieping door het opzetten en uitvoeren van diverse opleidingsmodulen, waaronder de huidige "Bouwstenen Biografisch Werken".

## **Grondbeginselen**

Wie zich verdiept in biografisch werken, stuit op het feit dat er eigenlijk geen sprake is van een eenduidige methode. Hoewel Chorus al in 1959, overigens als enige, spreekt van *de* biografische methode (Chorus, 1959), is er niet één wetenschappelijke benadering of theorie als uitgangspunt aan te wijzen. Er is een tendens om de oorsprong van biografisch werken te leggen bij de antroposofie. In ons land is het vooral Bernard Lievegoed en zijn navolgers die wat dat betreft baanbrekend werk hebben verricht. Prinsenbergh (Prinsenbergh, 1993) plaatst de belangstelling voor biografisch werken

echter in een veel ruimere context. De oorsprong van vele biografische inzichten vinden we terug in diverse wetenschappelijke disciplines waaronder de filosofie, religie en pas van latere datum, de (ontwikkelings-) psychologie (Hermans, 1986). Het accent binnen deze disciplines ligt vooral op ontwikkelings- en zingevingsvraagstukken.

Methodisch gezien vallen er echter wel algemene wetmatigheden te onderscheiden. Lievegoed beschrijft in zijn boek "De levensloop van de mens" (Lievegoed, 1953) een aantal van deze wetmatigheden. Tezamen met enkele vakgenoten legde hij zich eind jaren tachtig toe op het ontwikkelen van een methode om de biografie te gebruiken bij de oplossing van diverse hulpvragen. Het accent ligt hier vooral op het werken in groepen. Het waren vooral deze vakgenoten, die zijn ideeën verder uitwerkten in de praktijk en hier ook daadwerkelijk over hebben gepubliceerd (Prinsenbergh, 1993; Van der Brug & Locher, 1995). Opvallend is echter dat elke auteur zijn eigen accenten legt. Bovendien vinden we niet bij elke auteur dezelfde grondbeginselen als uitgangspunt terug. Mijns inziens stuiten we hier op een belangrijk kenmerk

### **Kern**

Biografisch werken kenmerkt zich vooral door het open en dynamisch karakter. De openheid van de methode biedt de begeleider de mogelijkheid, binnen de algemene wetmatigheden zijn persoonlijke visie en werkwijze vorm te geven. De dynamiek ontstaat door betrokkenheid en voortdurende wisselwerking tussen cliënt en begeleider.

### **De Vijf Bouwstenen**

De kern van de door mij ontwikkelde methodiek berust op de Vijf Bouwstenen. Het zijn letterlijk de factoren, welke de pijlers vormen van het biografisch werken. De Bouwstenen, zou je kunnen zeggen, vertegenwoordigen de visie van waaruit er gewerkt wordt en vormen de leidraad voor de begeleider.

#### *De Vijf Bouwstenen*

- *de narratieve benadering*
- *uiterlijke en innerlijke levenslijn*
- *de tijdsdimensie*
- *levensfasen*
- *onderscheid in de leef- leer- en werkwereld*

De Bouwstenen geven echter ook de cliënt inzicht in de achtergronden van waaruit er gewerkt wordt. Het biedt aanknopingspunten om onzekerheden, vragen, vooronderstellingen en eventuele weerstanden op te sporen en de werkwijze te verhelderen, alvorens er gestart wordt met een traject. Ook tijdens het traject hebben ze een functie, meestal ter verheldering van het proces.

Elke Bouwsteen is bij wijze van spreken een studie op zich. Om een beeld te krijgen, geef ik hieronder in enkele kernzinnen de essentie van iedere Bouwsteen weer.

### De narratieve benadering

Er is een toenemende belangstelling voor het vertellen van verhalen. “De mens als verhaal”, wat bedoelen we dan precies? Wat zijn de kenmerken van de narratieve benadering en welke functie kan het hebben in een begeleidingsproces? Wat is het verband met biografisch werken? Waar liggen overeenkomsten en waar de verschillen?

### De uiterlijke en innerlijke levenslijn

De tweede Bouwsteen verschaft niet alleen de begeleider inzicht, maar werkt vooral bijzonder verhelderend voor de cliënt. Het gaat hier om het onderscheid tussen de uiterlijke en innerlijke levenslijn. Iedere levensloop en loopbaan bestaat uit een uiterlijk, zichtbaar proces en een innerlijke proces dat niet voor iedereen zichtbaar is, meestal ook niet voor de persoon zelf. Het model wat ik hiervoor ontwikkelde, maakt deze processen visueel. Door het “plaatje” worden verbanden zichtbaar, knelpunten kunnen een plaats krijgen en ook de beweging naar de toekomst wordt duidelijk. Het model vormt voor mij de basis voor een loopbaan- of coachingsvraag. Het geeft in een notendop de toegevoegde waarde van een biografie-onderzoek weer.

### De tijdsdimensie

In het biografie-onderzoek dient er voortdurend een samenhang te zijn tussen het verleden, het heden en de toekomst. Velen, zowel begeleiders als cliënten, verbinden biografisch werken met het onderzoek van het verleden. Echter, niet het verleden is uitgangspunt, maar onze vraagstelling in het heden! Het heden is het vertrekpunt en het verleden vormt daarbij de input voor onze vraagstelling, bijvoorbeeld door te vragen: wat is de betekenis van dit stukje verleden in mijn hedendaagse situatie? Van daaruit kan de lijn naar de toekomst zichtbaar worden. Vooral ook het werken aan de toekomst is biografisch werken!

### Levensfasen

De dynamiek van de levensloop is interessant, maar ook uiterst complex. Je kunt de levensloop van de mens vanuit ongelooflijk veel gezichtspunten bekijken. Voor de begeleider in een biografie-onderzoek zijn de verschillende ontwikkelingsstadia een voortdurende bron van studie. Ik denk hier niet alleen aan de vakliteratuur, maar vooral ook aan de dagelijkse praktijk, bijvoorbeeld de vele prachtige biografieën die er in omloop zijn. Daarnaast belangstelling voor kinderen, pubers, jong volwassenen, ouderen, wat beweegt hen, welke verschuivingen zijn er waar te nemen, wat is algemeen en wat typisch tijdsgebonden? Tenslotte en zeker niet in de laatste plaats, ook de eigen levenservaring, denkbeelden en herinneringen vormen rijke bron van waaruit we algemene kenmerken beter leren onderscheiden en herkennen.

## Onderscheid in de leef- leer- en werkwereld

De meeste van onze cliënten denken in de tweedeling “werk en privé”. De driedeling, waarbij ook de leerwereld een aparte plaats krijgt, biedt de mogelijkheid het leren in een nieuw perspectief te plaatsen. Leren is iets waar we in feite voortdurend mee bezig zijn. Bewust aandacht schenken aan de eigen ontwikkeling en het realiseren van wensen is een vorm van leren. Het loopbaan- of coachingstraject wordt daarmee in een ander perspectief geplaatst. Verantwoordelijkheid nemen voor het eigen “leerproces” is het begin van zelfsturing.

## **Veldwerk**

Van de Bouwstenen naar de praktijk. In het werkveld zien we verschillende mogelijkheden en technieken om met de cliënt tot conclusies te komen. Bovendien vallen er zinvolle combinaties te maken met andere begeleidings- en creatieve technieken. Het is aan de begeleider zelf om hierin zijn weg te vinden en zijn eigen werkwijze te ontwikkelen. Biografisch werkers zijn daarom mijns inziens echte “veldwerkers”!

Voor menig begeleider, die deze begeleidingsvorm onder de knie wil krijgen, blijkt het niet gemakkelijk te zijn om de eerste stappen te maken. De voortdurende vragen uit de praktijk hebben ertoe geleid dat ik steeds specifiekere ben geworden over mijn persoonlijke aanpak, hetgeen geresulteerd heeft in een duidelijke systematiek. Deels gaat het hier om algemene onderwerpen, zoals de diversiteit in werkvormen en opdrachten, het werken met zowel schrijf- als tekenopdrachten, hoe lees je een biografie, hoe verbind je bijvoorbeeld tekst en tekening, de wijze van gespreksvoering, het verbinden van het thema met de vraagstelling en tenslotte, de plaats van de biografie in een loopbaan- of coachingstraject. Daarnaast zijn er de specifiekere onderwerpen, zoals de plaats van de herinnering, het werken met thema's en patronen, het gebruik van polariteiten en metaforen, het werken met kleur in een bewustwordingsproces en bijzonder belangrijk, het onderscheid tussen therapie en biografisch werken.

## **Oorspronkelijkheid en zelfsturing**

Het zal duidelijk zijn dat biografisch werken van de begeleider een specifieke aanpak vereist. Niet zijn deskundigheid staat voorop, hoewel een brede kijk op veranderingsprocessen bij mensen, in organisaties en in de samenleving essentieel is. Een open houding van de begeleider is voorwaarde om de cliënt de gelegenheid te bieden zijn ontdekkingen te doen. Om het proces te stimuleren en de cliënt te inspireren moet de begeleider echter ook zelf aanwezig zijn, als professioneel maar ook en vooral als mens, goed bekend met zijn eigen biografie.. Tenslotte is het belangrijk concreet te blijven en contact te houden met de alledaagse werkelijkheid, de vraagstelling in het heden.

Wat is nu de meerwaarde voor zowel de cliënt als de begeleider? Voor mij komen we dan uit op de begrippen oorspronkelijkheid en zelfsturing. De huidige ontwikkelingen in organisaties en in de samenleving dwingen mensen voortdurend om keuzes te maken. Maar waar baseer je die dan

op? Op de verwachtingen van de omgeving, status, een testuitslag, of verbind je de keuzes met wat voor jou de essentie is in jouw leven? Keuzes die een directe link hebben met het levensverhaal zijn oorspronkelijke, authentieke keuzes. Dit blijken ook vaak duurzame keuzes te zijn, die bijdragen aan het welzijn van mensen. Is dat niet precies wat wij in een loopbaan- of coachingstraject willen bereiken?

### *Literatuurlijst*

Jos van der Brug & Kees Locher, Ondernemen in de levensloop. Een route naar inspiratie en vernieuwing in het werkleven, Uitg. Vrij Geestesleven, Zeist 1995, ISBN 90 6038 362 1 /cip

Hermans, Hubert J.M. & Els Hermans-Jansen, Het verdeelde gemoed. Over de grondmotieven in ons dagelijks bestaan, Uitg. Nelissen, Baarn 1997 (5<sup>e</sup> druk), ISBN 90 244 0547 5

Bernard Lievegoed, De levensloop van de mens, Uitg. Lemniscaat, Rotterdam 1984 (13<sup>e</sup> druk), ISBN 90 6069 300 0

Gabriël Prinsenbergh, De tocht door het labyrint. Biografisch werken als begeleiding op de levensweg, Uitg. Servire, Utrecht 1996 (2<sup>e</sup> druk), ISBN 90 6325 515 2

Mathias Wais, Biografisch Verkenningen, Uitg. Christoffor, Zeist 1995, ISBN 90 6238 584 2