

*Hoe vertel je je levensverhaal?
Je leven in beeld brengen*



Francis Gastmans

Hoe vertel je je levensverhaal? Je leven in beeld brengen

Tekst en vormgeving: Francis Gastmans

De illustratie: Kairos, de beleefde tijd - A fragment of an Attic sarcophagus dating from 160-180 CE - Marble - Roman work after the Greek original by Lysippos ca. 350-330 BCE (zie p.7)

Versie 5.5 - december 2020

© Francis Gastmans

<https://franciscastmans.com/>
franciscastmans@icloud.com

Je mag al de teksten op de website vrij gebruiken. Meer nog, het doel van het delen van mijn gedachten is dat je ze zou gebruiken om daarmee kritisch-onderzoekend je inzichten en die van anderen onder de loep te nemen. Gelieve wel respect te hebben voor het copyright en steeds mij als bron te vermelden wanneer je een stukje kopieert. Dank je.

Korte teksten

'Korte teksten' zijn inleidingen, stimulerende gedachten, smaakmakers, ideeën-verspreiders, twijfel-zaaiers. Het zijn geen gedachten met een eindpunt, geen wetenschappelijk vastgelegde conclusies, wel voorlopige resultaten van mijn onderzoek. Ik ben een op de praktijk gerichte, wegvindend denker die duizend vragen stelt en her-vraagt en voorlopige conclusies trekt. Ik beoefen wat je zou kunnen noemen de Pathfinder filosofie. Ik heb mijn eigen weg gekozen, mijn eigen leermeesters en studieboeken. Mijn leerweg verliep zoals wandelen in een groot bos zonder paden: in verbinding met wat zich aandient in het hier-en-nu en dus niet rechtlijnig.¹ Filosofische en wetenschappelijke inzichten dienen het dagelijks leven van iedereen te ondersteunen en een 'goede samenleving' te bevorderen. Daarmee voel ik me veeleer verbonden met de denkende zoekers in het oude China en India dan met de oude Griekse denkers.

In 'Korte teksten' breng ik gedachten en ervaringen samen die al een tijdje in mij leven. Delen van de tekst werden vaak in het verleden reeds gepubliceerd. De inzichten, ervaringen en reflecties hebben voor mij inmiddels een bepaalde 'stevigheid'. Toch blijven ze slechts een stap op mijn nooit eindigende onderzoekstocht en dus kunnen de gedachten die hier staan morgen weer worden bijgeschaafd.

Na wijzigingen krijgt een tekst een nieuw versie-nummer.

Iedere 'Korte tekst' kan je vlot afzonderlijk lezen en gebruiken. Om een tekst volledig te kunnen vatten is het echter wel aangewezen om andere teksten er naast te leggen. Daarom wordt er vaak verwezen naar die teksten.²

Francis Gastmans

¹ Je leest iets van mijn leerweg in *Bronnen van de drie grondpatronen en het Vragenkompas*

² Wanneer er in de voetnoten staat "Lees meer in ...", slaat dit op een tekst die je vindt op mijn website: <https://franciscastmans.com/korte-teksten/>

Inhoud

Het beeld van je leven	1
Wanneer je levensverhaal vertellen?	
Je levensverhaal is niet je levensloop	
Vanuit welk perspectief vertelt iemand?	
Leven in vier dimensies	
Meerdere vormen voor je levensverhaal	
Hoe ‘waar’ is jouw levensverhaal?	
Wat kan je levensverhaal je opleveren?	
1. Je biografie	12
2. Je autobiografie	14
3. Je thema-gericht verhaal	16
4. Je verhaal van nu	18
5. Je inspiratie-verhaal	20
6. Je laatste reis-koffer	21
7. Het na-verhaal van de anderen	23
Hulp bij het vertellen van je verhaal	24

Dit is duidelijk weer een (te) ‘korte tekst’. Ik zou de tekst kunnen uitwerken tot een boek. Op een dag is dat misschien het geval. Mijn intentie met deze tekst is je uit te nodigen om alvast werk te maken van je eigen idee voor je levensverhaal.

Het beeld van je leven

Wanneer je levensverhaal vertellen?

Er zijn meerdere gelegenheden om even te gaan zitten, een beeld te vormen van je leven en er op te reflecteren: wanneer kinderen of kleinkinderen er naar vragen, bij een (therapeutische) opleiding, wanneer je een cursus ‘zelfontwikkeling’ volgt, bij een levenscrisis, wanneer je op een kruispunt van je leven staat, op oudere leeftijd, in de palliatieve fase.

Hoe breng je je leven in beeld? Hoe breng je jezelf (je ‘zelf’) in beeld?

Je hoeft niet te wachten tot de laatste dag van je leven om werk te maken van je levensverhaal of om materiaal daarvoor bij te houden. Toch? Het moment om materiaal opzij te leggen of te verzamelen voor je levensverhaal of er al stukjes over te vertellen is ... nu.

Vanuit welke intentie³ wil je je verhaal vertellen? Als ‘kennisgeving’ of ‘om aan mij te denken’ of ‘om uiteindelijk het geheim mee te delen’ of ‘om niet misbegrepen te worden’: “Dit is er werkelijk gebeurd” of “Denk op deze wijze terug aan mij.”? Als een verhaal dat bewust anderen verder wil inspireren: “Doe hier je profijt mee.” of “Dit vind ik belangrijk dat je verder draagt als gedachte.”?

Het thema ‘biografie’ heeft me geïnteresseerd vanaf mijn vijftiende, samen met het thema ‘zoeken onder de oppervlakte’ en het thema ‘terug naar de bron’. Meer dan dertig jaar geleden volgde ik de eerste opleiding biografie-begeleider in Nederland. Daarnaast bestudeerde ik de menselijke levensloop vanuit verschillende psychologische en sociologische gezichtspunten. Vandaag is het nog steeds een thema dat ik aandacht geef. Ik heb een open en tegelijk een erg kritische blik ontwikkeld naar biografieën.

³ Over de kracht van de ‘intentie’ lees je meer in het hoofdstuk ‘Wat geeft me de kracht om de zaak aan te pakken?’ van het [gratis boek](#) *De Blauwe Rivier oversteken - Hoe ontwikkel ik een ‘probleem’ tot een duurzame ‘oplossing’?*

Je levensverhaal is niet je levensloop

Je levensverhaal is een *constructie*, een verhaal ‘over’ jouw leven maar het ‘is’ jouw leven niet. Het is zoals het onderscheid tussen enerzijds een foto bekijken van een landschap terwijl diegene die de foto nam je vertelt over wat hij daar bij voelde en anderzijds zelf in het landschap staan. Toch heeft het zin om naar je leven te kijken als een verhaal en dit te delen met wie jou lief is.

Je verhaal mag dan nog zo nauwkeurig mogelijk zijn, het blijft zeer moeilijk (zo niet onmogelijk) om alle pijnen, kwetsuren, angsten, vreugdes en spirituele ervaringen zo weer te geven dat de lezer die mee kan voelen.

Je distilleert uit een selectie van je ‘levensmateriaal’ een samenhangend verhaal. Eigenlijk (her-)creëert je levensverhaal jouw ‘identiteit’. Je presenteert jezelf als een samenhangende persoon. Daar komt de drang vandaan om een ‘rode draad’ te vinden.

Kan het anders gaan? Ja, je kunt bv. een onderscheid maken tussen de ontwikkeling van je ‘identiteit’ en die van je ‘zelf’.⁴ Sommige mensen vertellen hoe ze op een cruciaal moment van hun leven zichzelf terug hebben ‘uitgevonden’ of hebben ‘gevonden’ of ‘herwonnen’ en zich als een ‘nieuw iemand’ hebben aanvaard.⁵ Ze hebben het ‘oude’ afgelegd en het ‘nieuwe’ aangetrokken. Soms wordt een scherp onderscheid gemaakt tussen het ‘oude verhaal’ en het ‘nieuwe verhaal’.⁶

⁴ Lees het inleidend essay in: *Ontmoetingen met je ‘zelf’ - Wat kunstenaars je aanbieden*

⁵ Bv. homoseksuele mannen en vrouwen die hun ‘zelf’ jaren verborgen houden achter een geveinsde ‘identiteit’ en die dit op een dag naar buiten brengen.

⁶ In de geschiedenis waren er vele heersers die hun verhaal terug bij het jaar 1 startte. De westerse jaartelling start bij de geboorte van Jezus. Het joodse jaar 1 begon in het jaar -3760 volgens de westerse astronomische jaartelling. Het moment waarop (volgens de traditie) de mens werd geschapen. Het joodse jaar 5781 komt zodoende overeen met 2020 (sept/okt). De islamitische jaar 1 begint bij de migratie van Mohammed van Mekka naar Jathrib (Medina) op 15 of 16 juli 622 volgens de Juliaanse kalender.

Vanuit welk perspectief vertelt iemand?

Er wordt vanuit drie perspectieven naar jouw leven gekeken.⁷

Eerste-persoon perspectief = je eigen visie; je kijkt vanop een afstand-je naar wat er op dit moment in jou en met jou gebeurt en naar wat er in het verleden is gebeurd; enkel jij kunt zo waarnemen want enkel jij kunt rechtstreeks voelen wat er in jou omgaat. Jij hebt een uniek beeld van je leven, iets dat niemand anders kan waarnemen.

Tweede-persoon perspectief = iemand die voor jou als ‘mijn tweede persoon’ fungeert kijkt op een empathische wijze naar jou (bv. een ouder, een ware geliefde, een empathische coach, een sterk betrokken therapeut). Je ontvangt van die persoon een beeld van jezelf dat lijkt op ‘een beeld van een heldere spiegel’.

Derde-persoon perspectief = een buitenstaander doet ‘objectief’ vaststellingen die betrekking hebben op jou en jouw gedrag. Het beeld van je leven dat ‘objectieve’, afstandelijke buitenstaanders geven is fragmentair, want zij kunnen slechts een deel van jou waarnemen. Het is vaak een verworpen beeld wanneer hun visie en hun oordeel een hoofdrol spelen in wat zij waarnemen en vertellen.

Om een waarheidsgetrouw beeld van jou te geven zal een professioneel biograaf (iemand met een derde-persoon perspectief) bijgevolg zo objectief mogelijk tewerk gaan in het verzamelen van ‘feiten’. Zij zal beroep doen op bronnen die rechtstreeks van jou komen (eerste-persoon perspectief) en van personen die dicht bij jou staan of stonden (tweede-persoon perspectief). Een wetenschapper of arts zal jouw persoonlijke gegevens aanvullen met data uit haar onderzoek, uit experimenten en testen.

⁷ Lees meer in het hoofdstuk ‘Drie perspectieven’ in de tekst: *Hoe je zelf ‘feiten’ creëert - Vier soorten feiten*, p.6

Leven in vier dimensies

Uit de fysica kennen we de vier dimensies om een object te lokaliseren in de ruimte-tijd: links en rechts, voor en achter, boven en onder en het verloop in de tijd.⁸

Op dezelfde manier ben jij op ieder moment te situeren in de wereld. Bij het samenstellen van je levensverhaal kies je het materiaal uit vier dimensies van je levensloop.

→ Er is de dynamische dimensie tussen enerzijds *je keuzemogelijkheden en je begrenzingen*⁹ en anderzijds *je beslissingen en de effecten* daarvan. Wat was het gegeven? Wat waren je mogelijkheden? Wat waren je beperkingen? Wat heb je gekozen en besloten en wat niet? Wat heb je uiteindelijk beslist en wat niet? Alle beslissingen hebben een effect. Voor welke effecten neem jij verantwoordelijkheid? Wanneer je iets beslist te doen of te laten, beslis je op dat moment tegelijk wat *niet* te doen of *niet* te laten. Je beslissingen vormen het werkelijke, concrete pad van je leven, niet je wensen en idealen.¹⁰

→ Er is de dynamische dimensie van je verhouding tot jezelf en tot de anderen en je context, tussen enerzijds een *open houding* en anderzijds *je afzonderen of afsluiten*. Het gaat om de ontmoetingen en de relaties die je hebt met andere mensen, met de wezens in de natuur en met alle elementen die jouw context vormen. Een mens is een wezen-in-relatie én een wezen-in-een-context. Hoe open of gesloten loop je in het leven? Wie treed jij tegemoet en van wie verwijder jij je? Wat deel je in de ontmoeting? Wie zit er in je 'levens-netwerk', wie niet? Enz.

⁸ Eigenlijk gaat het om de dimensie 'beweging' waarvan tijd een onderdeel is. 'Tijd' wordt klassiek opgevat als een ononderbroken doorlopende beweging aan dezelfde snelheid in één richting. Naast deze Chronos-tijd is er de Kairos-tijd. Bij 'beweging' is er naast duur sprake van ritme, intervallen, snelheid, tempo, breuken, enz.

⁹ Meer over grenzen in: *De Held met de Duizend Grenzen en Uitdagingen*

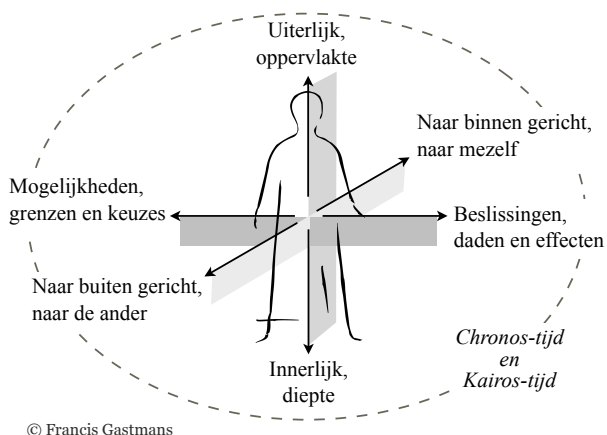
¹⁰ Besluiten is een (voorlopige) conclusie trekken, een (voorlopig) punt zetten. Besluiten heeft wens-karakter, intentie-karakter. Beslissen betekent dat je werkelijk de stap zet naar de actie, dat je de intentie van een besluit omzet in een actie, Meer over 'besluiten' en 'beslissen' in het [gratis boek](#) *De Blauwe Rivier oversteken - Hoe ontwikkel ik een 'probleem' tot een duurzame 'oplossing'* - p.62

→ De derde dimensie betreft het balanceren tussen enerzijds je uiterlijke activiteiten, beslissingen en ontmoetingen, de *oppervlakte-laag* van je leven en anderzijds je innerlijke wereld, de *dieptelaag* van je leven. Wat toon je, druk je uit en wat niet? Hoe authentiek kan je zijn in deze situatie? Welke momenten ben je op anderen gericht en wanneer richt jij je volledig op jezelf? Hoe balanceer je daartussen? Wat is het verhaal van je uiterlijke biografie en wat is het verhaal van je innerlijke ontwikkeling? Enz. Voor sommigen verwijst de oppervlaktelaag naar hun ‘identiteit’ en de dieptelaag naar hun ‘zelf’.

→ De wijze waarop je bewegingen in je leven beleeft, toont de vierde dimensie: je uiterlijke en innerlijke bewegingen, het verloop van je diverse ontwikkelingsprocessen. De vorige drie dimensies samen beleef jij in een dynamiek die je kunt ervaren óf als een lijnig verloop met een duidelijke richting, die beantwoordt aan wetmatigheden, óf als een beweging vol toevalligheden, met bergen en dalen, met vele kruis-punten, voor sommigen een beetje een wirwar, óf als een brede stroom belevingen die beweegt in alle richtingen en die ieder moment door jou worden gekozen en beslist.

Deze vier dimensies van de mens werken op ieder moment samen en tegelijkertijd. Ze zijn van elkaar afhankelijk.

Vier dimensies die je situeren in het leven



Meerdere vormen voor je levensverhaal

De meeste mensen denken bij een 'levensverhaal' aan een **terug-blik** (een *biografie* of een *autobiografie*). Het beeld volgt jou van bij je geboorte tot het punt waar je nu bent beland. Er worden situaties geschetst en anekdotes verteld die reeds lang voorbij zijn. De beelden roepen herinneringen op van gebeurtenissen en ontmoetingen die helemaal afgewikkeld zijn (niet de effecten!). Hoeveel van je ervaringen van toen - indrukken, emoties, ideeën - is er concreet in jou achtergebleven? Hoeveel is er bv. in jou overgebleven van het kind in de basisschool?

Voor jezelf kan een terugblik nuttig zijn wanneer je wilt achterhalen waar een gewoonte of een 'pijn', die jou vandaag nog steeds kenmerkt of tekent, zijn oorsprong zou hebben. Daarnaast is het gewoon leuk om na te genieten van het her-inneren van gebeurtenissen en ervaringen. Het is ook handig om te kijken welke processen jouw ontwikkeling hebben vormgegeven. Het menselijk ontwikkelingsproces is namelijk niet één enkel standaard-proces. In je leven zijn diverse processen werkzaam. Die verlopen trager of sneller, in een lange beweging in één richting of in een onderbroken reeks van zijpaden en obstakels. Ontwikkelingsprocessen worden gestimuleerd zowel door je eigen keuzes en beslissingen, door invloed van anderen, door al je ontmoetingen en ervaringen, als door de context waarin je op een bepaald moment leeft.

Anderen zijn nieuwsgierig om in je biografie te lezen wie jij bent of was en hoe jij je hebt ontwikkeld tot de persoon die je nu bent. Lezers van je levensverhaal zoeken naar verbanden, oorzaken, invloeden (en sappige anekdotes) omdat ze niet alleen een beeld willen hebben van jou maar ook een verklaring willen geven.¹¹ Buitenstaanders menen dat ze jou beter kennen wanneer ze jouw ontwikkeling kunnen

¹¹ Over het onderscheid tussen 'verklaren' en 'zin geven' lees je meer in het hoofdstuk 'Negen acties die helpen een 'feit' te creëren' in de tekst: *Hoe je zelf 'feiten' creëert - Vier soorten feiten* - p.30

verklaren. Dat is ‘de illusie van de buitenstaander’.

Je kunt het verhaal van je verleden chrono-logisch vertellen. Je start bij de zwangerschap van je moeder en volgt zo stap na stap je jeugd en volwassenheid.

Chronos is een figuur uit de Griekse mythologie. Hij staat voor de lineaire, meetbare tijd, de kloktijd. De tijd waarin we van activiteit naar activiteit gaan, de tijd waarin we doel- en resultaatgericht te werk gaan en de tijd waarin we altijd tijd tekort komen. Het is de tijd van de alfa-wetenschappen.

Je kunt je verhaal ook weergeven in hoofdstukken die gewijd zijn aan **thema's** in je leven. De volgorde en de inhoud wordt dan bepaald door het belang dat die thema's hebben in je leven. Dan hanteer je veeleer de Kairos tijd.

Kairos is de jongste zoon van Zeus. Bij Kairos gaat het om de innerlijke tijdsbeleving. Hiervoor is aandacht, rust en concentratie nodig. Het is de kwalitatieve tijd. “De vertraagde tijd die als een ruime jas om je heen zit.”, “De ware tijd die tot leven komt als de klokken zwijgen”¹²

Er is een andere invalshoek mogelijk: een **nu-blik**. Dit is per definitie een eerste-persoon perspectief. Het verhaal dat je vertelt heeft het hier-en-nu als start- en eindpunt. Je noteert wat jou vandaag kenmerkt en welk gedrag je bij jezelf steeds weer tegenkomt. Je gaat dan na wie of wat in het verleden je heeft beïnvloed om nu te doen zoals je doet. Je beseft dat aspecten van je verleden vandaag nog in jou leven en mee jouw actuele ‘realiteit’ creëren. Je kijkt ook naar wie vandaag invloed heeft op jou, positief of negatief, op hoe jij ‘bent’ zoals je bent, nu. Je kijkt tevens naar wat er aan ‘toekomst’ nu in jou leeft, naar je drijfveren en verlangens, waar je dromen je van doen dromen. Je kijkt naar de effecten die je voorbij beslissingen en gedragingen hebben in de toekomst en neemt daar verantwoordelijk voor.

¹² Hermesen, Joke, *Kairos, een nieuwe bevlogenheid*, De Arbeiderspers 2014

Hermesen, Joke, *Kairos Castle - Over de kunst van het juiste ogenblik*, Lannoo 2017

Nog een mogelijkheid is een **in-blik**. Dan concentreer je je op de ‘geestelijke’, ‘spirituele’, ‘intellectuele’ of ‘filosofische’ zaken die vertellen wie jij bent en die je nalaat en na jouw leven nog een invloed kunnen hebben: ideeën; uitingen van je kunstzinnige activiteiten of je kunst; resultaten van je ondernemingsdrang. Al laat je slechts één gedicht na, het zou kunnen dat dit nog vele generaties lang blijft naverken.

Van vele ‘grote’ mensen (filosofen, kunstenaars, leiders, ondernemers) herinner je je een aantal uitspraken en daden of heb je teksten gelezen of bewonder je hun kunstwerken of hoor je nog steeds hun muziek, ... allemaal creaties die jou kunnen inspireren zelfs al heb je hun (uiterlijke) biografie niet gelezen. Hun ‘spiritueel’ nalatenschap telt.

Een bijzondere vorm voor je levensverhaal is een **eind-blik**, je ‘laatste reis’-koffer. Het is jouw laatste geschenk aan je nabestaanden. Je toont, vertelt en schenkt uitdrukkelijk die herinneringen, gedachten en bezorgdheden die jij belangrijk vindt om hen na te laten. Je ‘laatste reis’-koffer kan je nabestaanden inspireren en je hoop in de toekomst ondersteunen.

Zonder verhaal? Je kunt ook niets vertellen of nalaten. Na je overlijden wordt hoe dan ook het ‘**na-verhaal**’ verteld, zowel door mensen die jou goed hebben gekend als door hen die menen jou te kennen en die jouw levensverhaal aanvullen met hun oordelen, vooroordelen of fantasie. Nu ja, wanneer je dood bent kan je hen niet meer terechtwijzen. Wanneer geen materiaal beschikbaar is (objectief of subjectief) ontkiemen uit allerlei geruchten makkelijk mythes en fantastische verhalen.

Een levensverhaal, om het even met welke blik bekeken, kan je op vele manieren vertellen: in een geschreven verslag, een boek of een fotoalbum, via een film, een videoreportage, een audiodocumentaire of een theaterstuk, via een verhalenverteller of met een tentoonstelling. Je kunt dit doen voor het volledige levensverhaal (het leven tot nu toe) of je kunt levensfragmenten of ‘levensgedachten’ delen.

Hoe 'waar' is jouw levensverhaal?

Geen enkel levensverhaal is volledig 'objectief' waar, geen enkel beeld is 'af'. Welk verhaal er ook wordt verteld en door wie, het is steeds subjectief. Is het soms 'onwaar'? Wat is 'waarheid'?¹³ De zoektocht naar de 'waarheid' van een leven is een zorg voor een biograaf. Toch zal ook zij slechts een beperkt beeld kunnen geven.

Eigenlijk doet het er niet toe of je verhaal 'helemaal waar' is.

Beter is het om te aanvaarden dat ieder levensverhaal '*selectief authentiek*' is.¹⁴ D.w.z. je was (bent) op ieder moment beperkt authentiek, namelijk zo 'echt' als de situatie toeliet (toelaat) ... voor jou, vanuit jouw perspectief, vanuit jouw mogelijkheden, hier-en-nu. Op ieder moment maak jij jezelf zichtbaar (je 'zelf?'), zeg en toon je wat je voelt, ervaart en ziet, zonder daarmee *alles* van jezelf zichtbaar te willen of kunnen maken. Dit laatste is gewoon een onmogelijke eis, dat kan gewoon niet. Ieder levensverhaal is een selectie gemaakt door de verteller.

Beter is het om te aanvaarden dat een herinnering een *constructie* is, een her-inneren. Je raadpleegt niet gegevens die ergens onveranderd liggen opgeslagen in jou. Immers op het moment dat je iets opslaat is dat reeds een interpretatie.¹⁵ Ja, een foto of een video kan je helpen te her-inneren, maar ook dan blijft het verhaal bij de foto of de video een her-interpretatie en her-actualisatie van het materiaal.

Beter is het om te aanvaarden dat het verhaal van je verhoudingen, van een relatie of een ontmoeting per definitie *eenzijdig* is, zelfs al laat je alle betrokkenen aan het woord. Ieder levensverhaal bestaat uit een grote hoeveelheid relaties en ontmoetingen, kort of lang, soms zeer kort. Ieder verhaal is daardoor per definitie eenzijdig.

Beter is het om te aanvaarden dat zelfs de meest uitgebreide biografie

¹³ Lees meer in het hoofdstuk 'Wat is waarheid?' in de tekst: *Hoe je zelf 'feiten' creëert - Vier soorten feiten* - p.48

¹⁴ [Ruth Cohn](#) voerde de term 'selectieve authenticiteit' in.

¹⁵ Lees meer in: *Hoe je zelf feiten creëert - Vier soorten feiten*

een *selectie* is. Het is onmogelijk om alles te vertellen, ook voor een professionele biograaf. Je ziet bv. vandaag over het hoofd welk ogen-schijnlijk klein voorval toen toch een grote impact heeft gehad en nog steeds heeft. Je vindt een reeks details niet belangrijk om te vermelden omdat die voor jou ‘vanzelfsprekend’ zijn. Dit is namelijk een van de valkuilen van je kernkwaliteiten: je ziet uitingen daarvan gewoon over het hoofd.¹⁶

Wat kan je levensverhaal je opleveren?

Werken rond het levensverhaal wordt vandaag reeds in veel situaties ingezet: coaching, sollicitatie, opleiding, zelfontwikkeling, loopbaan-begeleiding, sociaal werk, hulpverlening, therapie, werken met senioren, stervensbegeleiding. De resultaten die daar worden geboekt door de ‘cliënt’ kan je ook op eigen houtje bereiken ... mits gestructureerd en volgehouden werken.

Uit eigen ervaring heb ik kunnen vaststellen hoe mensen meer perspectief zien in hun leven tijdens en na een driedaagse ‘Je levensverhaal vanuit een andere hoek bekeken’ die ik voor hen begeleidde.

Een reflectie op je leven brengt de levensthema’s op de voorgrond. Je ontdekt de dynamiek tussen a) je genen (die zorgen voor je fysieke en intellectuele mogelijkheden en grenzen en voor de bedrading van je brein), b) je opvoeding en socialisatie, c) je context en je ontmoetingen en d) je keuzes en je acties.

Er komen vaak kwetsuren naar boven en je ziet hoe je die een plaats kunt geven en alsnog kunt helen.

Je blinde vlek wordt duidelijker, dus dat wat je nooit kunt zien.

Je wordt je bewust van je kernkwaliteiten en van je valkuilen.

Je levensmotief klinkt luider, je bezieling, dat wat je leven innerlijke kracht en voldoening geeft. Je geeft je leven een zin.

¹⁶ Ofman, Daniel D., *Hé, ik daar...?! : ontdek en ontwikkel je persoonlijke kernkwaliteiten met het kernkwadrant*, Utrecht: Servire, 2017

Je ziet verbanden en hoe die je helpen bepaalde ervaringen te her-
kaderen.

Je ziet (oude) patronen en kunt kiezen om die te behouden of te
transformeren of te vervangen.

Je ontdekt wat nog rechtgezet kan worden en wat niet en leert dit
laatste te aanvaarden.

Je bent dankbaar voor de ontmoetingen die een bijdrage hebben
geleverd.

Je gaat 'jouw weg' herkennen en 'juistere' keuzes kunnen maken.

Je ziet hoe jouw leer- en ontwikkelingsprocessen verlopen en hoe je
die indien gewenst nog kunt verbeteren.

Je voelt de actuele knelpunten en wordt uitgenodigd daar wat mee te
doen.

Je ontdekt de vraag waar het voor jou vandaag écht om gaat.

Je komt tot de kern van je zingeving.

Vaak is mildheid naar jezelf en naar anderen het einde van het werk.

Je kunt op een serene manier afscheid nemen van het leven.

1. Je biografie

Om de eenzijdigheid en de subjectieve selecties van je levensverhaal te beperken kan je een professionele buitenstaander vragen om al het nodige materiaal te verzamelen (eerste- en tweede-persoon perspectieven) en een doorlopend verhaal te schrijven. Vind jij het zinvol daarin geld te investeren? Bekende personen oordelen van wel. Sommigen krijgen hun biografie gratis op het einde van hun carrière of na hun overlijden, omdat een uitgever winst ruikt. Er zijn bekende figuren over wie meerdere biografieën werden geschreven. Die verhalen verschillen soms in grote mate en bewijzen zo dat je met dezelfde ‘harde feiten’ toch meerdere verhaallijnen kunt schetsen.

Een biograaf bepaalt: wat belangrijk is om te vertellen en wat bijkomstig is; wat een mogelijke rode draad is in het leven van de betrokkene; wat uiteindelijk de betekenis en de zin is van zijn leven; op welke toon dat leven wordt verteld (speels, ernstig, dramatisch, ontdekkend, zakelijk, ...). In feite her-creëert een biograaf de persoon waarover zij schrijft. Zij bepaalt het beeld dat we verder dragen van de betrokkene.¹⁷

Biografieën inspireren mensen. Zo geven ze sommigen de hoop dat niettegenstaande een moeilijke jeugd een mens toch succes kan boeken. Of ze vertellen dat een talent jaren werd genegeerd of onderdrukt maar uiteindelijk toch aan de oppervlakte komt en het de betrokkene een grote zin en voldoening geeft. Of een levensverhaal troost omdat het vertelt dat uiteindelijk het goede wordt beloond en het kwade wordt gestraft.¹⁸ In elk levensverhaal kan je een van de vele

¹⁷ Zo bv. heeft Forrester, Viviane in haar werk, *Van Gogh, begraven in het koren*, De Arbeiderspers 1984, een ‘alternatieve’ biografie geschreven, waarin het verhaal van de broers Vincent en Theo op de voorgrond komt evenals de (negatieve) invloed van Jo Bonger, de vrouw van Theo. Je beleeft een andere Vincent Van Gogh, weg van het stereotype verhaal.

¹⁸ Lees meer in: *Wat doet je uitkijken naar een theorie of een kader? - De menselijke behoeften onder de zoektocht naar inzicht*

‘drama’s’ terugvinden die in een mensenleven mogelijk zijn. Geluk en tegenslag, obstakels en overwinningen, vechten en verliezen of winnen, innerlijke strijd en rust, wanhoop en hoop, volhouden en uiteindelijk iets ontdekken, ... je kunt een biografie vinden waarin je dit kunt lezen.

Een bijzonder soort biografie is de hagiografie, het levensverhaal van ‘heiligen’ en ‘helden’. In zeer veel gevallen is de historische of biografische beschrijving zwak tot zelfs volledig verzonnen. Toch blijven gelovigen overtuigd dat dit het historische relaas is van het leven van hun ‘God’, ‘heilige’ of held.¹⁹ Het doel van een hagiografie is niet om een biografie te bieden maar om een stichtend verhaal te vertellen dat bewondering opwekt, inspireert en de lezer moet overtuigen van de heilsboodschap.

Wanneer je biografieën leest kan je na reflectie ontdekken dat er ook in *jouw* levensverhaal iets klinkt dat de moeite waard is om te delen. Sommigen willen helemaal geen biografie. Je kunt dan kiezen om je verhaal zelf te vertellen via een auto-biografie of een van de andere vormen die volgen.

¹⁹ De levensverhalen van bv. Jezus, Boeddha, Lao Zi, Zhuang Zi stoelen op geen enkel objectief terug te vinden gegeven. De aanzet van hun levensverhaal werd gegeven door hun enthousiaste volgelingen. In het geval van de boeddhistische filosoof Nāgārjuna (2e eeuw India) vertellen Tibetaanse boeddhisten zijn volledig verzonnen levensverhaal alsof het over waar gebeurde feiten gaat. Je vindt het mythisch verhaal vandaag daardoor zelfs in hedendaagse academische filosofische publicaties. Er zijn ‘helden’ van wie we wel ‘objectieve’ gegevens hebben maar die aangevuld werden met de meest fantastische verhalen. Realiteit en fictie lopen door elkaar.

2. Je autobiografie

Sommige mensen houden een dagboek bij. Ik noteer gedachten en invallen in mijn leerboekjes. Vooral de laatste vijftig jaar worden er veel foto's en video's gemaakt en bijgehouden. Het leven van kinderen of kleinkinderen wordt van bij de geboorte met beelden vastgelegd en bewaard. Dat is allemaal materiaal dat je kan helpen om je verhaal te vertellen.

Het grote voordeel van een autobiografie is dat je zelf bepaalt wat je vertelt en vanuit welk perspectief je de zaken aanbrengt. Jij beslist ook wat je *niet* vertelt. Ieder heeft het recht op zijn geheim(en). Een biograaf is geneigd om dat geheim te zoeken en te onthullen. Als autobiograaf kan je veel verzwijgen. Niet alles hoeft gezegd te worden. Je grote opdracht is bijgevolg: kiezen wat wel en wat niet. In een mensenleven gebeurt er iedere dag iets. Toch is niet alles zinvol om vermeld te worden. Heb je een 'rode draad' ontdekt in je leven? Waren er gebeurtenissen in je jeugd die (achteraf gezien) reeds verwezen naar drijfveren en stappen in de toekomst?

Tijdens mijn opleiding als biografie-begeleider leerde ik mensen te helpen om de 'rode draad' te vinden in hun leven. Later heb ik ontdekt dat 'een rode draad vinden' een uitgangspunt is dat vaak niet klopt met de werkelijkheid. Breuken, ongevallen en onoverkomelijke obstakels zijn deel van ieder leven.

Ja, er zijn elementen die een grote invloed hebben gedurende gans het leven (biologische gegevens, beperkingen). Dat betekent echter niet dat je grenzen een bepaalde weg opleggen.²⁰ Met lastige gegevens kan je nog steeds vele kanten uit, kan je vele zijwegen inslaan. Je keuzes worden vaak meer bepaald door de context en de mensen die je daarbinnen ontmoet dan door je fysieke grenzen. De 'rode draad' schetsen is soms boeiend doch slechts een van de manieren om orde te

²⁰ Over grenzen lees je meer in: *De Held met de Duizend Grenzen en Uitdagingen*

scheppen en zin en betekenis te geven aan een leven. Ieder leven kan op verschillende manieren worden geordend en weergegeven. Naast het klassiek chronologisch doorlopend levens-verhaal, kan je dit doen in de vorm van een dagboek, een brieven-boek (brieven aan de volgende generaties), een beelden-boek of een verzameling teksten en beelden en eigen tekeningen.

Een minder gebruikte vorm is het vertellen van je leven als een reisverhaal of als een groot avontuur. Een klassieke vorm is *De Tocht van de Held*.²¹

²¹ Campbell, Joseph, *De Held met de Duizend Gezichten*, AnkhHermes 2020 Herziene uitgave
Catford, Lorna & Ray, Michael, *Wees je eigen held, Het pad van de held in het dagelijks leven*, Miranda uitg.1993

3. Je thema-gericht verhaal

In plaats van je leven chrono-logisch te bekijken kan je het thema-gericht aanpakken. Je kijkt dan naar je leven met de Kairos-tijd, je *belevingstijd*. De belevingstijd is persoonlijk, de chronos-tijd is onpersoonlijk.

Aan de bushalte staan mensen te wachten. De bus had er nu moeten zijn maar ... ze is er niet, ze zal 5 minuten later komen staat op het infoscherm. Een vrouw is erg onrustig want ze gaat weer te laat komen op het werk. Om de dertig seconden kijkt ze op haar smartphone. Een moeder is zenuwachtig omdat haar kleuter dringend moet plassen. "De bus is er dadelijk en dan zijn we snel thuis." zegt ze tegen het kind. Voor het meisje duurt iedere seconde héél lang. Wat verder staat een man te lezen. Hij heeft een boeiend boek in de hand. Wanneer de bus er eindelijk is, kijkt hij verwonderd op, voor hem lijkt het alsof de vijf minuten in een snel tempo voorbij zijn gevlogen.

Je kunt je levensverhaal indelen in vakjes van 7 of 10 jaar (Chronos-tijd) of je kunt een vaste tijdsindeling loslaten en kijken naar hoe jij belangrijke zaken in je leven hebt beleefd (Kairos-tijd). Belangrijke thema's komen vaak terug, ze vragen steeds opnieuw aandacht, ze geven kleur aan je keuzes en beslissingen, ze kenmerken zich door meer 'toevalligheden'.

- Ga op zoek naar zaken die jij hebt beleefd als erg belangrijk, spannend, uitdagend, vreugdevol of als droevig, pijnlijk, angstig, ... los van de (chronos) duur. Je kunt vreugde of verdriet beleven in een paar minuten en die jaren met je meedragen. Welke gebeurtenissen raken je vandaag nog steeds erg emotioneel, sociaal of intellectueel? Wat maakt dat jij je blij voelt, droevig, fier of verlegen? Bekijk de ervaringen die de grootste impact hebben.
- Bekijk de beslissingen die je hebt genomen en die het meeste impact hebben gehad.

- Ga na welke ontmoetingen je leven fundamenteel hebben veranderend om het even hoe lang of hoe kort die hebben geduurd. Welke personen die overleden zijn of nog leven hebben iets bijgedragen in hoe jij vandaag je leven be-leeft?
- Wat zijn kenmerken van jou die steeds op de voorgrond komen? Wat zijn je kernkwaliteiten?²² Hoe uiten die zich?
- Noteer vervolgens enkele thema's die in jouw leven steeds terugkomen. Het zijn wellicht thema's die jou reeds van in je jeugd bezig houden. Enkele voorbeelde: 'zoeken naar wetmatigheden', 'zorgen voor anderen', 'op zoek naar de waarheid', 'mijn talenten steeds verder ontwikkelen', 'synchroniciteit', 'de zaken afmaken', 'reizen', 'initiatief nemen', 'een *thuis* bouwen voor anderen', 'bijzondere ontmoetingen', 'verkopen', 'de beste zijn in mijn vak', enz.

Op basis van die gegevens kan je je leven thema-gericht vertellen.

Een thema-gericht levensverhaal hoeft helemaal niet volledig te zijn. Je hoeft niet alle gebeurtenissen op te sommen. De volgorde wordt bepaald door de verschillen in kracht van de thema's. Start met de thema's die jouw leven het meeste kenmerken.

Hoe hebben de belangrijke thema's in je leven zich tot nu toe gemanifesteerd en ontwikkeld? Hoe verhouden de verschillende thema's zich tot elkaar? Welke thema's zijn met elkaar verbonden?

²² Ofman, Daniel D., *Hé, ik daar...?! : ontdek en ontwikkel je persoonlijke kernkwaliteiten met het kernkwadrant*, Utrecht: Servire, 2017

4. *Je verhaal van nu*

Een verhaal dat aansluit bij het vorige is het *nu-verhaal*. Dit vertrekt van de overtuiging dat alles wat belangrijk is in je leven nu aanwezig is, op dit ogenblik, waar jij je nu bevindt, wat je nu doet. Het verleden dat heeft gewerkt toont zich in je overtuigingen vandaag, in je actuele aanpak, je streven, je relaties en al je handelingen. Indien een voorval uit het verleden vandaag niet meer wérkt, geen invloed meer heeft op wat je nu doet, is het niet meer *jouw* verleden. Dat kan een mooie herinnering zijn maar is niet meer verbonden met jou. Je hebt het dan volledig losgelaten. Dat hoort bij een vroegere versie van je ‘zelf’. Wat baat het om te vertellen wie je was of wat je deed indien dit geen enkele relatie meer heeft met wie jij vandaag bent?

Hetzelfde geldt voor de toekomst. De toekomst is er nog niet, toch zit in jou vandaag niet alleen je verwerkte verleden maar ook je innerlijke bewegingen naar morgen: je dromen, je streven, je wens om iets te realiseren. Dit alles heeft impact op wat je nu doet en hoe je het doet. In die zin zit jouw toekomst actief in jou. ‘Toekomst’ is niet het doel dat eens zal bereikt worden (of niet). De toekomst is de weg daar naartoe, je volgende stap, morgen. Iedere dag heb je iets bereikt met wat je die dag hebt gedaan (of uitgesteld, of nagelaten te doen, of beslist niet te doen).

Het nu-verhaal is altijd een momentopname. Je vertelt het vandaag, morgen vertel je misschien een ander verhaal.

Ga na wie er allemaal invloed heeft gehad of nog heeft op wat je nu doet, hoe het verleden in jouw heden zit.

Op 11 april 2020 startte ik een stilte-periode van zeven dagen (computer ‘off’, iPad ‘off’, iPhone gedurende de dag ‘off’, ik heb geen tv). Ik zette me in mijn heerlijke meditatiezetel waarin ik steeds tot rust kom. Ik stelde de vraag: Wat doe ik op dit ogenblik, concreet? Welke keuzes maak ik iedere dag? Welk gedrag karakteriseert me? Ik stelde een lijstje op met veel voorkomend actueel gedrag: dat wat ik

zelf kan vaststellen, gedrag waar geliefden of vrienden me opmerkzaam op maken en gedrag dat vaak dezelfde reactie uitlokt bij anderen. Daarop volgde de vraag: Wie of wat heeft in het verleden mij beïnvloed zodat ik doe wat ik nu doe? Wie of wat beïnvloedt vandaag dit gedrag nog steeds? Daarna ging de blik naar de toekomst: Wat past nog bij mijn actuele constructie van mijn 'zelf' en wat niet meer?²³ Wat voelt aan als "Dit hoort helemaal bij mij, bij mijn 'zelf'"? Wat wil ik loslaten?

Deze oefening maakte duidelijk dat mijn 'zelf' niet louter 'alleen van mij' kán zijn, dat alles wat ik voel, denk en doe steeds wordt beïnvloed, iedere dag, tot in de kleinste details, sinds mijn geboorte. Mijn 'zelf' is steeds een 'zelf in relatie met anderen', een 'zelf' kan enkel in een interafhankelijke relatie met anderen ontstaan. Een 'zelf' is steeds een 'zelf-in-een-context'.

²³ Over 'zelf' als constructie lees het inleidend essay en het laatste hoofdstuk in: *Ontmoetingen met je 'zelf' - Wat kunstenaars je aanbieden*

5. *Je inspiratie-verhaal*

Je kunt weggaan van de uiterlijke aspecten van je leven en je blik richten op de inspirerende, of geestelijke, of spirituele, of kunstzinnige, of ondernemende aspecten van je bestaan.

Wie ben jij doorheen de ontwikkeling van je gedachten, overtuigingen, filosofische inzichten, via je kunstzinnige uitingen of ondernemende initiatieven? Wat kan je de anderen vertellen over jezelf via je kunstzinnige uitdrukkingen (gedichten, proza, tekeningen, schilderijen, beelden, foto's, video's)?

Welk beeld van jouw *innerlijke wereld* bied je aan, wil je aanbieden?

Wat is jouw bijdrage aan de mensen in je onmiddellijke omgeving, of aan de groepen waarin je actief bent, of aan de ruimere gemeenschap?

Op welk terrein van 'de menselijke ervaring' wil jij iets nalaten?

Draag er zorg voor om reeds tijdens je leven de uitdrukkingen van je innerlijke wereld te delen.

Voor het inspiratie-verhaal geldt er geen verplicht formeel tijdsverloop. Hanteer de Kairos-tijd om al dan niet geordend je verhaal te tonen. Want het inspiratie-verhaal is veeleer tonen dan vertellen. Maak het duidelijk voor diegenen die je werk ontmoeten dat er een lijn in zit of niet, of dat er sprake is van 'periodes' dan wel of het één lange vloeiende ontwikkelingslijn is.

Het is mijn overtuiging dat zeer veel mensen iets inspirerend kunnen nalaten. Het hoeft niet steeds te gaan om 'grote kunst'. Een bundeltje gedichten of enkele tekeningen betekent meer voor je kleinkinderen dan je vermoedt.

6. *Je laatste reis-koffer*

Het begrip ‘laatste reis’ denk je wellicht aan wat reeds duizenden jaren geleden werd gezien als je reis naar het land na de dood. Tienduizend jaar geleden (of wellicht vroeger) kreeg de overledene geschenken mee in het graf. Meer dan drieduizend jaar geleden was er de enorme ‘koffer’ die Toetanchamon meekreeg na zijn overlijden (1322 BCE). Indrukwekkend was het Terracottaleger van ongeveer 8000 terracotta-figures die als grafgiften werden meegegeven aan de eerste keizer van China, Qin Shi Huangdi (259 v.Chr.–210 v.Chr.).

Later hadden mensen in Azië een huisaltaar of een schrijn waarin ze voorwerpen van de overledene bewaarden als aandenken, om hun verhaal te kunnen vertellen. Sinds de vorige eeuw staan er ook foto’s op het altaar. In deze tekst gaat het er om dat je *zelf* het materiaal verzamelt en aanbiedt, vóór je overlijden. Dit is veel meer dan je testament opmaken en achterlaten. Je laatste reis-koffer is een kistje, een doos, een koffer of een rugzak. Het is geen voorwerp voor jezelf, maar voor wie achterblijft wanneer jij vertrekt.

In de koffer steek je alles dat belangrijk is voor jou en dat je nalaat aan mensen waar je afscheid van neemt of aan je nabestaanden. Het doel is om datgene aan te bieden waarvan jij vindt dat het best mag worden gekoesterd. Je zorgt er op deze manier bewust voor dat je na je overlijden nog een positieve en actieve invloed kunt hebben op de mensen waarmee je sterk verbonden was; je geliefde, je kinderen, je kleinkinderen of op je vrienden of de mensen in de gemeenschap waarin je actief was.

Via het materiaal in de koffer kies je of je een verleden-verhaal vertelt, “Dit was ik” (dan steek je het verleden in je koffer) of je laatste nu-verhaal, “Dit ben ik” (dan steek je het heden in je koffer) of een inspiratie-verhaal “Dit biedt mijn inspirerend leven jou.” (dan steek je de toekomst in je koffer).

Voor de mensen die jouw koffer krijgen kan dit een (her)ontdekkingsreis worden, meer dan een herinneringsportret, wanneer ze nieuwe perspectieven op jouw leven krijgen of zaken vernemen die je tot nu toe voor jezelf hebt gehouden. Geef vooral die informatie, die voorwerpen, beelden of klankfragmenten die duidelijk weergeven van hoe jij wilt herinnerd worden. Je kunt beelden, klanken en teksten afdrucken, op een cd of een usb stick zetten. Het boeiende van een koffer is dat het meer dan je vermoedt als een schatkist zal worden gekoesterd. Het grote voordeel van de koffer is dat je niet alleen een tekst achterlaat (zoals bij een biografie of een autobiografie) maar dat je in je koffer voorwerpen steekt die de anderen kunnen vastnemen, voelen, ruiken, bekijken, zelfs gebruiken misschien. De uitdaging bij het aanbieden van dit laatste geschenk bestaat er in je verhaal zo helder mogelijk te maken. Wanneer je bv. een foto of een souvenir in je koffer stopt roept dat bij wie jou toen hebben gekend herinneringen op maar bij mensen die er niet bij waren vraagt het om uitleg. Het is nodig om bij ieder voorwerp te vertellen wat maakt dat dit voor jou een bijzondere momentopname blijft. Help de ‘ontdekker’ om de dingen te plaatsen in het juiste kader, in het kader van jouw leven zoals jij er op hebt gereflecteerd.

De koffer is beperkt in omvang. Dat is goed, want dat dwingt je om tot de kern van de zaak komen = jouw leven en je bijdrage aan het leven op aarde. Wat was je bijdrage tijdens je leven en wat geef je door als zorg voor de toekomst? De beperkte inhoud vraagt om het essentiële mee te delen, dat wat jou écht kenmerkt, dat wat jou écht bezorgd maakt, dat wat je hebt geleerd, dat wat nog ‘eeuwen’ voor inspiratie kan zorgen.

Je laatste geschenk zal je de mensen die je verlaat of je nabestaanden helpen bij hun rouwproces. Zij blijven achter en jouw koffer kan zorgen voor een steun, voor troost, voor antwoorden en vooral voor het rustig kunnen loslaten.

7. Het na-verhaal van de anderen

Zolang je invloed hebt op anderen, tijdens en na je leven, concreet, leef je in anderen. Je levensverhaal is pas helemaal ‘gesloten’ wanneer niemand meer iets over jou vertelt. Zonder invloed door materiaal van jou ‘versteent’ het beeld dat anderen van jou hebben, is het louter een vastgeroeste herinnering; een foto die vergeelt op de kast; gebeurtenissen die niemand zich meer kan herinneren.

Wanneer je niet kiest om zelf iets achter te laten, zullen de nabestaanden een keuze maken. Je vrienden zullen nog een tijdje allerlei anekdotes over jou doorgeven. Maar hoe lang? Ga zelf eens na hoe vaak je twee jaar na een overlijden nog denkt aan een overleden grootmoeder, grootvader, oom of tante. Ga eens na welk souvenir dat aan hen behoorde jij nog bezit en wat het jou nu nog doet. Ga eens na welke verhalen je over hen vertelt en waar die verhalen op steunen. Ga eens na welke verhalen anderen over hen vertellen en hoe die verschillen van jouw verhaal.

Zo gaat het ook met jouw leven verlopen wanneer je niets onderneemt. Een na-verhaal kenmerkt zich als een onsamenhangende, ongeordende verzameling van meningen, roddels en oordelen van anderen. De meeste verhalen vallen (gelukkig?) wel stil na enkele jaren.

Bij de opleiding Contextuele Hulpverlening die ik in 2000 volgde, was een van de opdrachten: maak een genogram van je familie en interview je broer(s) en zus(sen) en andere familieleden rond hun beeld van het familieleven. Mijn drie broers vertelden een totaal ander verhaal over onze ouders dan ik. Zij bekeken en beoordeelden de gebeurtenissen (uiteraard) op een andere manier. Zij hadden iets anders ‘gezien’ dan ik bij voorvallen waar we samen bij aanwezig waren geweest. Ik hoorde met verstomming aan welke verhalen ze vertelden en welke oordelen ze velden over onze vader († 1967) en onze moeder († 2000). Ik herkende mijn ouders amper in hun verhaal.

Hulp bij het vertellen van je verhaal

Het is een hele karwei om je levensverhaal op je eentje te vertellen, de nodige elementen samen te brengen en er een boeiend verhaal van te maken. Er zijn mensen en middelen om je daarbij te helpen.

- Hulpmiddelen bij het schrijven van een biografie of je autobiografie zijn:

- *een genogram* biedt een grafische weergave van de familierelaties over drie generaties heen en van de aard van de verhouding tussen de verschillende leden.²⁴

- *een socio-genogram* of *ecogram* brengt belangrijke vrienden, leermeesters of andere personen die een belangrijke invloed hebben gehad in kaart. Een ecogram wordt vaak gebruikt in de zorg maar je kunt dezelfde techniek gebruiken om in kaart te brengen wie jou heeft geïnspireerd en nog steeds inspireert.²⁵

- *een sociogram* maakt sociale verbindingen en relaties die in een groep, klas of team spelen op een grafische wijze zichtbaar.²⁶

- De term ‘biografische begeleiding’ heeft geen eenduidige betekenis. Er zijn verschillende stromingen en auteurs die zich hierop beroepen. Er bestaat een ruim scala aan werkvormen en technieken om in te zetten.²⁷

²⁴ Bv. [Een genogram maken](https://verkenjegeest.com/een-genogram-maken/) of <https://verkenjegeest.com/een-genogram-maken/>

Je kunt een genogram ook online maken: tik ‘genogram maken online’ in bij Google.

²⁵ Bv. [Ecogram maken](#) of op [Kennisplein](#)

²⁶ Bv. <https://www.sometics.com/nl/sociogram>

²⁷ Bohlmeijer, E., e.a., *De betekenis van levensverhalen - Theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk*, Bohn Stafleu van Loghum 2006;

Burkhard, G., *Je leven in de hand nemen*, Christofoor Uitgeverij 2004

Huizing, W. en Tromp, T., *Mijn leven in kaart. Met ouderen in gesprek over hun levensverhaal*, Perspectief Uitgevers 2020 (3e herziene druk)

Prinsenberg, Gabriël, *Biografisch leren en werken*, Swp 2020 (4e druk)

- Er zijn professionele schrijvers die jouw leven in een boek zetten.²⁸ Je vertelt je verhaal aan een schrijver en die maakt het ‘completee’.
- Je vindt allerlei cursussen (auto)biografisch schrijven, zowel online cursussen, workshops als residentiële cursussen.²⁹ Je vindt op vele plaatsen tips om er zelf aan te beginnen.³⁰ Er zijn boeken te koop die je aanleren hoe autobiografisch te schrijven.
- Uiteraard vind je in Vlaanderen en Nederland een biografisch coach of levensloopcoach en opleidingen voor biografisch coach.
- Fenneke Voorsluis (NL) is een kunstenaar die een bijzondere vorm heeft ontwikkeld voor een laatste reis-koffer: De Koffer.³¹

Je kunt bij mij terecht om te leren hoe het Vragenkompas te gebruiken als *Levensloopkompas*.

Ik kan je begeleiden bij je *thema-verhaal*, je *nu-verhaal*, je *inspiratie-verhaal* of je *laatste reis-koffer*. Voor hulp bij het schrijven van een chronologische (auto)biografie verwijst ik je naar anderen.

Voor mezelf heb ik beslist om weinig biografisch materiaal na te laten. Uiteraard ligt er her en der wat verspreid. Wat voor mij telt is mijn inspiratie-verhaal dat zich verder ontwikkelt tot op de dag dat ik overlijdt. Wat ik belangrijk vind laat ik na via mijn teksten en boeken en in mijn laatste reis-koffer.³²

²⁸ Bv. <https://storyterrace.com/nl>

²⁹ Bv. <https://nl.wikihow.com/Een-autobiografie-schrijven> - <https://biografieek.nl/>

³⁰ Tik ‘autobiografisch schrijven’ in op Google en je krijgt 340.000 hits

³¹ <http://www.fennekevoorsluis.nl/#home>

³² Je leest iets van de chronologie van mijn ‘geestelijke’ ontwikkeling in: *Bronnen van de drie grondpatronen en het Vragenkompas*