

Vragenlijst Autobiografie

Het leven is een reis en op deze reis ontmoeten wij mensen die ons beïnvloeden. We worden geconfronteerd met gebeurtenissen die ons vormen. Alles wat je hebt meegemaakt, heeft bijgedragen tot wie en wat je nu bent. Een autobiografie is je eigen levensverhaal en omvat feitelijkheden, belangrijke ervaringen en gevoelens. Het schrijven van een autobiografie is een mogelijkheid inzicht te krijgen in je geschiedenis en je patronen en zal je referentiepunten verstrekken naar het heden en de toekomst. Een autobiografie start bij je geboorte, soms zelfs al ervoor en loopt tot vandaag. De vragen uit deze lijst kunnen daarbij een hulpmiddel zijn.

If you're searching for truth, look in the mirror and make sense of what you see (dj Tiësto).

De loop van jouw leven kent een aantal te onderscheiden fasen. In elke fase neemt een kind 'beslissingen' over zichzelf en de wereld om hem heen. Als je deze beslissingen niet verandert, dan houden ze de rest van je leven stand, terwijl je met liefde van een aantal afscheid zou willen nemen.

Wanneer dit je kan helpen, verdeel je autobiografie dan in voor jou relevante fasen. Concentreer je bij het schrijven op elke fase afzonderlijk. Neem de tijd voor het schrijven van jouw verhaal. Je bepaalt zelf welke stijl je gebruikt, het hoeft geen proza te worden. Het is goed zoals je het schrijft. Probeer niet alleen de feiten te beschrijven maar ook je gevoelens daarbij. Bijvoorbeeld niet alleen: "... en toen ging ik op mijn zesde naar de lagere school...", maar ook "... ik voelde mij opgewonden, nieuwsgierig en toch ook wel bang voor het nieuwe ...".

Misschien is het schrijven van je verhaal een aanleiding om je oude foto's te zien, speelgoed van vroeger, oude dagboeken, prijzen die je gewonnen hebt, muziek waar je graag naar luisterde, diploma's die je behaald hebt, dingen die je verzamelde. Kijk maar wat werkt.

Er bestaat een zenverhaal over een student in de oosterse vechtkunst die zijn leraar vraagt 'hoe lang zal het duren voordat ik uw vechtkunst helemaal onder de knie zal hebben?'. De leraar denkt na en antwoordt: '10 jaar', waarop de leerling vol ongeduld uitroept: 'maar dat is veel te lang! Dat moet sneller kunnen. Als ik nu elke dag zoveel oefen als nodig is en heel hard werk, hoe lang duurt het dan?' De leraar denkt weer even na en zegt vervolgens: 'in dat geval duurt het 20 jaar'.

Sommige vormen van leren kunnen niet overhaast worden, ze gaan stap voor stap. Bij uitstek geldt dat voor die leerdoelen die gepaard gaan met een groei in emotionele gevoeligheid en intelligentie. Om dit soort kennis te kunnen verwerven (en het leren van de lessen uit je biografie valt daaronder) is veel geduld nodig. En naast geduld volharding en moed om onder ogen te zien wat is ...

Verantwoording

Deze vragenlijst is gebaseerd op tal van bronnen, theorieën en ideeën die in de loop der jaren tot mij kwamen op mijn eigen pad van ontwikkeling. Ik heb deze zodanig geïntegreerd dat de herkomst niet altijd meer duidelijk is. Wèl ben ik tal van mensen dankbaar voor de inspiratiebron die ze geweest zijn en het werk dat ze verricht hebben. De vragenlijst zelf is vervaardigd door mij, Erica Rijnsburger en in die zin ligt het eigendomsrecht bij mij. Tegelijkertijd realiseer ik me al te goed de waarheid van de uitspraak 'elke auteur staat op de schouders van andere auteurs'. Als je deze lijst verder wilt gebruiken, voor jezelf of anderen, wil je dan hierover contact opnemen? De

noodzakelijke gegevens vind je op www.elenchis.nl. Hartelijk dank voor het respecteren van deze wens!

The Book of my Life (Sting)

Let me watch by the fire and remember my days
And it may be a trick of the firelight
But the flickering pages that trouble my sight
Is a book I'm afraid to write.

It's the book of my days, it's the book of my life
And it's cut like a fruit on the blade of a knife
And it's all there to see as the section reveals
There's some sorrow in every life.

If it reads like a puzzle, a wandering maze
Then I won't understand 'til the end of my days
I'm still forced to remember,
Remember the words of my life.

There are promises broken and promises kept
Angry words that were spoken, when I should have wept
There's a chapter of secrets, and words to confess
If I lose everything that I possess
There's a chapter on loss and a ghost who won't die
There's a chapter on love where the ink's never dry
There are sentences served in prison I built out of lies.

Though the pages are numbered
I can't see where the lead
For the end is a mystery no-one can read
In the book of my life.

There's a chapter on fathers, a chapter on sons
There are pages of conflicts nobody won
And the battles you lost and your bitter defeat
There's a page where we fail to meet.

There are tales of good fortune that couldn't be planned
There's a chapter on God that I don't understand
There's a promiss of Heaven and Hell but I'm damned if I see.

Though the pages are numbered
I can't see where they lead
For the end is a mystery no-one can read
In the book of my life.

Now the daylight's returning
And if one sentence is true
And all these pages are burning
And all that's left is you.

Over kleuterscholen en universiteiten (vrij naar Robert Fulghum)

De laatste paar jaar ben ik vaak op bezoek geweest bij onderwijsinstellingen. Heel vaak waren dat kleuterscholen en universiteiten. Dat kwam door mijn boek: "Alles wat ik echt moest weten leerde ik op de kleuterschool" ("All I Really Needed to Know I Learned in Kindergarten"). Geleidelijk aan vielen me bij die bezoeken dingen op. Er zijn tussen kleuterscholen en universiteiten namelijk heel veel overeenkomsten. In de eerste groepen van de basisschool en op de universiteit worden dezelfde mogelijkheden geboden. Er zijn hulpmiddelen voor lezen en schrijven (woorden en getallen, bibliotheken), er is plek ingeruimd voor experimenten (laboratoria en speelhoeken); en er zijn mogelijkheden voor het zelf beoefenen van expressie vakken/beeldende kunsten en dans. Opvallend verschil is dat in de kleuterschool deze zaken allemaal mogelijk zijn in één ruimte en dat ze toegankelijk zijn voor iedereen, terwijl ze in de universiteit zijn verdeeld over verschillende gebouwen en slechts beperkt toegankelijk zijn. Maar het allergrootste verschil ligt niet bij het aanbod maar bij het zelfbeeld dat de leerlingen/studenten hebben.

Vraag eens aan een kleuterklas: "Wie van jullie kunnen er tekenen?" en alle handen zullen de lucht in schieten: Ja natuurlijk kunnen we tekenen. Allemaal! "Wat kunnen jullie tekenen?" Alles! "Nou, wat dachten jullie dan van een hond die een brandweerauto opeet in het oerwoud?" Tuurlijk! Hoe groot wilt u hem hebben? "En wie van jullie kan er zingen?" Weer zullen alle handen omhoog gaan. Natuurlijk kunnen we zingen! "En wat dan?" Alles! En als je de woorden niet kent? Geen probleem, we verzinnen gewoon iets. "Laten we gaan zingen". NU? Waarom niet? "En hoeveel van jullie kunnen er dansen?" Weer een unanieme reactie. Allemaal. "En op wat voor soort muziek dans je?" Elke muziek. "Laten we gaan dansen". NU? Graag, waarom niet! "Houden jullie van toneelspelen?" Ja! "En van muziekinstrumenten bespelen?" Ja! "Gedichten schrijven?" Ja! "En kunnen jullie lezen, schrijven, rekenen?" Tuurlijk, dat leren we iedere dag!

Hun collectieve antwoord is JA! Telkens opnieuw JA! De kleuters zijn vol zelfvertrouwen, zien oneindige mogelijkheden en staan daarbij doorlopend open voor nieuwe dingen leren. Alles is nog mogelijk.

En stel nu deze zelfde vragen eens aan studenten aan een universiteit. Een klein percentage van hen zal de hand opsteken als hen gevraagd wordt of ze kunnen tekenen of dansen of zingen of schilderen of toneelspelen of een instrument bespelen. Maar ze zullen er meestal iets bijzeggen en beperkingen aangeven: ik speel alleen piano, ik kan alleen paarden tekenen, ik dans alleen rock&roll of ik zing alleen onder de douche.'

Als je ze dan vraagt waarom ze deze beperkingen aangeven, dan zullen ze zeggen dat ze geen talent hebben, dat ze er geen speciale lessen in hebben gehad, of dat ze deze dingen al sinds de derde klas van de lagere school niet meer gedaan hebben of, nog erger, dat ze het heel vervelend vinden als anderen ze kunnen zien als ze zingen, dansen of toneelspelen.

En als je dezelfde vragen aan een gezelschap van middelbare leeftijd voorlegt, is het nog duidelijker. Iedereen zal bij herhaling 'Nee' zeggen! Nee, we kunnen geen van die dingen! Niemand van ons.

De vraag is dus: wat ging er verkeerd tussen de kleuterschool en de universiteit? Wat gebeurde er met het volmondige: "Ja natuurlijk kan ik dat!"

Waarom zou je überhaupt een biografie willen schrijven?

Ik moet die beroemde, rationele Homo Economicus waar theoretici het over hebben, nog steeds tegenkomen. Echte mensen doen allemaal van tijd tot tijd onverklaarbare dingen en het ziet er niet naar uit dat ze daar mee gaan stoppen (Charles Sandford jr.)

We schrijven omdat:

- Om zelfkennis en zelfbewustzijn te vergroten.
- Om zicht te krijgen op je innerlijk theater (term afkomstig van Manfred Kets de Vries) en de consequenties ervan op je leiderschapsstijl. En omdat je tegenstrijdige boodschappen uitdraagt als je je innerlijk theater niet kent.
- Om je kwaliteiten en potentiële kwaliteiten te onderkennen (doordat je leert zien hoe je in het verleden situaties hebt aangepakt).
- Om een rode draad in je eigen levensverhaal te ontdekken die je iets leert over wat voor jou belangrijk is en over wat je inspireert.
- Om de verschillende fasen in je leven en in je loopbaan te zien en te ontdekken hoe periodes met elkaar samenhangen.
- Om plezier te beleven aan alle mooie dierbare herinneringen.
- Om bewustere keuzes voor de toekomst te kunnen maken, die beter of dichter aansluiten bij wie je werkelijk bent en bij wat jij het belangrijkste vindt.
- Om te kunnen delen en te leren zien dat je daarin niet alleen bent.
- Om inzicht te geven in hoe we omgegaan zijn met onze geschiedenis, zodat overlevingsstrategieën omgekeerd kunnen worden.
- Om te leren hoe we om kunnen gaan met de overgangen in ons leven.
- Om het inzicht te versterken dat wij het zijn die richting aan ons leven geven.
- Om crisissen in ons bestaan te leren zien als leermogelijkheden.
- Om onze geschiedenis te accepteren en zin te geven aan ons eigen leven.
- Om het verleden op zijn merites te kunnen beoordelen en te kunnen laten rusten zodat je verder kunt met het nu, of in de versie van de Tibetaanse autobiografie:

- 1) Ik loop door een straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik val er in.
Ik ben verloren ... ik ben radeloos.
Het is mijn schuld niet.
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden.
- 2) Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik doe alsof ik het niet zie.
Ik val er weer in.
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben.
Maar het is mijn schuld niet.
Het duurt nog lang voordat ik er uit ben.
- 3) Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik zie dat het er is.
Ik val er weer in ... het is een gewoonte.
Mijn ogen zijn open.
Ik weet waar ik ben.
Het is mijn schuld.
Ik kom er direct uit.
- 4) Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik loop er omheen.

5) Ik loop door een andere straat.

*If you do follow your bliss, you put yourself on a kind of track
that has been there all the while waiting for you,
and the life you ought to be living is the one you are living ...
I say, follow your bliss and don't be afraid,
and doors will open where you didn't know they were going to be.*
- Joseph Campbell -

Vòòr je geboorte

Hoe gek het ook klinkt, maar al ver voor je geboorte, zelfs voor de conceptie worden er al zaken over jou bepaald. Zullen ze blij zijn met je? Wordt er naar je verlangd? Moet je de redding zijn voor een huwelijk? Word je de oudste? Word je de zoveelste poging in de hoop dat 'het' nu een meisje wordt? En als je dan een meisje bent, dan ben je eigenlijk van papa, want die wilde dat graag ... Moet je een bepaalde naam krijgen? Was je al een ramp voordat je geboren was? Moest je een ander kind 'vervangen'? Waren er miskramen voor jij kwam? Welke invloed heeft dat gehad op je moeder's zwangerschap van jou?

Hadden je ouders stress door bijv. een verhuizing? Was er voldoende ontspanning en blijdschap? Heeft/neemt je moeder tijd voor zichzelf, tijd om contact met je te maken? Heeft je moeder bloot gestaan aan harde geluiden (fabriek, luide muziek, vliegtuigen, treinen)? Rookten je ouders voor je verwekt werd? Hebben ze andere drugs gebruikt? Hadden je ouders al troetelnaampjes voor je?

Het is interessant om te weten hoe je 'ontvangen' bent in het leven. Ouders hebben soms hele sterke verwachtingen bij dit specifieke kind en daarmee duwen ze een kind ook een bepaalde kant op. Dat kan dwingend en verstikkend zijn zodat je later alleen maar kunt rebelleren om maar niet aan de verwachting te voldoen. Een andere optie is natuurlijk je aanpassen. Blijven rebelleren en je afzetten of steeds maar weer aanpassen betekent uiteraard dat je onvrij bent. Je blijft dan in de ban van de verwachtingen van je ouders.

Geboorte

De bevalling is de meest indrukwekkende gebeurtenis voor een mens. Een zware bevalling kan leiden tot een 'geboortetrauma' en kan bijv. maken dat je een huilbaby wordt. Met een ontspannen bevalling krijg je alvast een lekker zetje in je rug mee. Ook belangrijk is of je bij je moeder geruststelling kon krijgen na de geboorte of dat je bijv. de couveuse in moest. In dat laatste geval komt de natuurlijke bonding tussen moeder en kind later op gang.

- Wat weet je over je geboorte? Was het een makkelijke bevalling of een dagenlang lijden?
- Ben je in het ziekenhuis of thuis geboren?
- Was je moeder bang voor de bevalling?
- Kon je meteen bij je moeder liggen of moest je de couveuse in?
- Hoe was je lichamelijke conditie: goed en alert, redelijk wel of matig (blauw, moeite met ademen).
- Heeft je moeder tijdens de geboorte medicatie gekregen?
- Wat zeiden je ouders, denk je, toen ze je in de wieg zagen liggen?
- Heb je, achteraf gezien, het gevoel dat je welkom was?
- Hoe werd je genoemd? Had je een bijnaam? Hield je van je naam of had je liever anders willen heten?
- Het hoeveelste kind ben je? Hoe heeft die positie je leven beïnvloed?

De eerste 9 maanden

In de eerste periode van je leven ben je vooral bezig met 'zijn'. De wereld draait helemaal om jou. Iedereen is druk bezig het je naar de zin te maken. Je behoeften zijn: voeding, goede verzorging, liefdevol vastgehouden worden en vooral: dat men met aandacht reageert op de signalen die je geeft. Meer en meer wordt nl. door neurologisch onderzoek over de ontwikkeling van onze hersenen duidelijk dat een zorgzame reactie op signalen als huilen van groot belang is op de latere ontwikkeling van de persoonlijkheid.

Kun je je voorstellen dat je in je eerste levensjaar een basisgevoel ontwikkelt over de relatie tussen jou en de wereld? Je beeld van de wereld wordt vanaf dag 1 in je hersenen 'gegrift'; immers uur na uur, dag na dag, wordt er op je gereageerd en krijg je reacties op jouw signalen, gevraagd en ongevraagd. Als de reacties je keer op keer teleurstellen, zul je wereld als kil of vijandig ervaren en wordt er in je hersenen een negatief basisgevoel geprent over je relatie met die wereld. Je kent dan later je eigen behoeften niet goed en ontwikkelt de overtuiging dat de wereld niet okay is en jij ook niet. Als de reacties vanuit je omgeving daarentegen goed voelen, groei je in zelfvertrouwen.

- Hoe zagen jouw eerste maanden eruit? Is bijv. je huilen serieus genomen? Is in een soort gesprekje met jou uitgezocht waarom je huilt? Of heeft je moeder regelmatig gedacht: ik wou dat ik die nog kon terugstoppen?
- Hoe was je met eten? Had je de neiging teveel te eten of juist te weinig?
- Was je moeder in staat om borstvoeding te geven?
- Zijn jij en je moeder de eerste weken na je geboorte lange tijd (meer dan 2 uur) van elkaar gescheiden geweest?
- Konden je ouders je het gevoel geven dat je welkom was? Voel je je nu welkom bij mensen of voel je vaak terughoudendheid? Het gevoel van nu kan iets zeggen over het gevoel van toen.
- Zijn er heftige gebeurtenissen geweest in de eerste maanden na je geboorte?
- Welke opvattingen hadden je ouders over het 'verwennen' van kinderen? Ben je nu hard voor jezelf of ken je je eigen grenzen goed en houd je je daaraan?

De eerste maanden begint een kind zich te hechten. Een veilige hechting stimuleert nieuwsgierigheid en leidt tot **exploratiedrag**. Iemand die zich veilig gehecht voelt, is geneigd de wereld om zich heen te exploreren. Daardoor doet men nieuwe kennis en ervaring op, waardoor het gevoel van veiligheid groter wordt. Men durft het verleden los te laten en zich te richten op het heden en de toekomst. Het onbekende wordt een uitdaging. Een veilige hechting kan plaats vinden aan mensen, dieren, een eigen plek (vaderland), maar ook op een doel, een groep, het werk, collega's, enz. Een veilige hechting is een bron van steun en veiligheid waarop men bij gevaar altijd weer terug kan vallen. Als een veilige hechting (abrupt) wordt beëindigd, treedt er angst op. Deze (verlatings)angst is vergelijkbaar met die van een kwetsbaar (zoog)dier dat zijn moeder of de kudde kwijt is en nu een makkelijke prooi vormt voor roofdieren. In plaats van te exploreren vertoont het dier nu **attachment- of afweergedrag** o.a. in de vorm van huilen of schreeuwen. Als dat geen effect heeft trekt het dier zich terug en verstopt zich voor belagers en houdt zich stil. Het verbruikt zo min mogelijk energie in de hoop door de kudde tijdig weer gevonden te worden. Er ontstaat een toestand die vergelijkbaar is met een depressie. Veel ziekmeldingen van werknemers zijn voor een deel vanuit dit mechanisme te verklaren.

Mensen die zich onveilig gehecht voelen zoeken later in nieuwe contacten het verlorene weer op. Medewerkers kunnen van hun leidinggevende de zorg en waardering willen hebben die zij vroeger van hun ouders hebben gemist. Tijdens een functioneringsgesprek kunnen dan heftige emoties ontstaan als blijkt dat hun leidinggevende helemaal niet zo zorgend is en daar ook niet toe in staat blijkt te zijn.

Immers, de zorg van ouders kan door niemand anders worden gegeven dan door de ouders zelf. Het is dan adequater om, in plaats van boos op de leidinggevende te worden of een andere baan te gaan zoeken, het adres van de boosheid te veranderen. Dat betekent ook dat je je verwachtingen ten aanzien van je werkgever bij moet stellen. Dat kan innerlijk verzet oproepen omdat je de hoop op moet geven dat anderen kunnen herstellen wat er vroeger is misgegaan. Dat kan leiden tot een rouwproces. Als je dat verwerkt hebt, kunnen heel wat spanningen of arbeidsconflicten worden voorkomen. Ook privé-relaties kunnen daardoor verbeteren. In plaats van het verleden komen het heden en de toekomst centraal te staan.

Als je je verwachtingen niet bijstelt dan ontstaat de wet van de herhaling; we worden net zolang met een probleem geconfronteerd totdat we snappen waar het door komt. We hebben net zolang moeite met autoriteiten totdat we in de gaten krijgen dat we ten opzichte van hen onhaalbare verwachtingen hebben. Als we ons vervolgens realiseren dat we nog met elastiekjes aan een vroegere persoon vast zitten dan ligt de oplossing ook vaak voor de hand. We krijgen net zolang een leuke band totdat we snappen dat niet de band de oorzaak is maar het feit dat we zelf door een spijker rijden.

Peuterperiode

In deze periode kun je de symbiotische verbinding met je ouders meer en meer gaan verbreken. Je wilt dingen op jezelf gaan doen en een eigen identiteit ontwikkelen, door je te onderscheiden van anderen. Je kunt kruipen, lopen, klauteren en op een gegeven moment kun je overal bij. Je gaat exploreren en trekt erop uit. Je krijgt vaak 'nee' te horen (blijf daar af, dat kan je nog niet, wees voorzichtig, kom terug). Als dit veel voorkomt, is bijna het enige dat je kunt doen passief worden of rebelleren. Een peuter neemt veel energie op via de zintuigen. Het heeft behoefte aan bevestiging voor zijn of haar activiteiten en voor het gebruik van die zintuigen. Een peuter wil voelen dat het okay is om initiatief te nemen, ondernemend te zijn en nieuwsgierig te zijn. Hier ligt een belangrijke sleutel voor later. Juist in deze levensfase is het van groot belang dat de ondernemingslust mogelijk is en gestimuleerd wordt. Kinderen kunnen onzeker worden als ouders steeds maar roepen dat ze voorzichtig moeten zijn: Pas op, dat is gevaarlijk; kijk uit dat je niet valt; zie je nou wel, waarom ga je dan ook door, luister nou. Het is beschermend bedoeld, maar leidt tot een kind dat zich onzeker gaat voelen over zijn of haar eigen motoriek. Een klein kind kan dan denken: hé, mama denkt dat ik dat niet kan, nou dan zal ik me eens bewijzen, kijk eens mama, met losse handen! Of een kind kan zich gaan inhouden en bijv. naar 'gevaarlijke' speeltoestellen staan kijken met de handen in de zakken ... Ouders kunnen beter zeggen 'ik ben bang als jij daar op klimt, en wat voel jij?' dan 'kom eraf want dat is doodeng'. Informatie geven aan een kind over hoe de ouder zich voelt is beter dan het geven van een waarschuwend miskenning van het eigen beoordelingsvermogen van het kind zelf. Deze miskenningen kunnen gaan werken als self-fulfilling prophecies: wat ben je toch een waaghals, je komt nog eens in een ziekenhuis terecht, je bent een echte brekebeen! Voor ouders is het belangrijk om na elk 'nee' twee keer een stimulerend 'ja' te geven: je mag nieuwsgierig zijn, met ideeën komen en onderzoeken.

- Hoe gingen jouw ouders met je om op deze leeftijd? Werd jou veel verboden?
- Werd je gestimuleerd tot ontdekken of moest je passief bij mama blijven en niet 'zo ontzettend druk zijn'?
- Mocht je je vuil maken? Mocht je troep maken en met water en zand spelen? Hoe werd erop gereageerd? Werd je dan lastig gevonden?
- Intuïtie van een kind is heel scherp op deze leeftijd. Mocht die er zijn?
- Hoe was de sociale en economische situatie in het gezin? Waren je ouders geschoold? Hoe karakteriseer je jullie gezin? Waren jullie een boerengezin, een arbeidersgezin, middenstandsgezin waarin hard gewerkt moest worden en iedereen moest meehelpen?
- Met wie kon je het beter vinden: je vader of je moeder?

Kleuterperiode

Langzaam begint vanaf 20 maanden het vermogen tot denken en het opzetten van eenvoudige redeneringen zich te ontwikkelen. Er is behoefte aan het leren kennen van oorzaken en het begrijpen van oorzaak-gevolg reacties. De kleuter stelt veel waarom-vragen en is vooral bezig met de vraag 'wat is waarom'? Kinderen willen in deze fase grenzen aangegeven krijgen en gestimuleerd worden om zelf te mogen denken.

Kinderen trekken in deze periode vergaande conclusies over de wereld als aangename of onaangename plaats om te zijn. Het is een gevoelige fase voor emotionele verwonding. Kinderen denken dat zij de oorzaak zijn van het goed en kwaad om hen heen en gaan daar onbewust overtuigingen op baseren. Het kind neemt uitspraken van ouders aan als eigenschappen voor zichzelf en creëert een oneigenlijk zelf. Ouders laten kinderen soms expres zinnetje herhalen: en wat ben je nu? Ik ben stout! Waarmee het kind dat uiteindelijk gaat geloven. Ditzelfde geldt voor boodschappen als 'je bent niet goed genoeg' en 'je bent een lastpost als je andere plannen hebt, plannen die mij slecht uitkomen'. Positieve boodschappen hebben overigens dezelfde werking! Soms worden kinderen bedreigd en zelfs als ze niet uitgesproken worden, worden ze nog wel gevoeld. Als je dat doet, dan ... Als je dat zegt en papa komt thuis, dan ... Als je niet stil bent, stop ik je in de kast.

- Voor kinderen in deze periode zijn ouders en grootouders almachtig. Alles wordt voor 'waar' aangenomen wat zij zeggen. Ouders houden soms in deze periode leugens in stand, goed bedoeld, om kinderen te beteugelen: pas maar op anders neemt Zwarte Piet je mee ... Het is verleidelijk de bereidheid van het kind om te geloven te misbruiken. Welke leugentjes heb jij meegemaakt waarmee jouw energie of jouw uitingen beteugeld moesten worden?
- Ga eens in gedachten terug naar de periode toen je nog een kleuter was. Gaven je ouders je tijd om zelf te denken? Werd je daarin gestimuleerd, werden je kinderlijke redeneringen serieus genomen of werd je uitgelachen?
- Hoe was de samenstelling van het gezin? Soms is er minder geduld bij de jongsten omdat het gezin al vaker die kindertekeningen gezien heeft en de oudsten verder zijn in hun ontwikkeling en neerkijken op dat 'kleintje'. Of de tweeling krijgt meer aandacht dan de oudste of ... Was er rivaliteit tussen de kinderen of juist veel samen doen?
- Het kind is in deze periode erg gevoelig voor het ontstaan van schaamte en faalangst. Mocht jij jouw grenzen aangeven?
- Hoe werden aan jou grenzen gegeven?
- Mocht je andere behoeften hebben dan je ouders?
- Mocht je 'nee' zeggen en dan toch het gevoel houden dat het veilig was? Hoe is het nu om 'nee' te zeggen? Is dat vertrouwd of nog altijd ongemakkelijk?
- Mocht je je verzetten en boos worden zonder de kans te lopen 'niet lief' gevonden te worden?
- Kinderen beginnen, zeker vanaf 3 jaar, door te krijgen hoe de wereld in elkaar zit. Ze hebben door hoe je je hoort te gedragen om de ander te beïnvloeden om niet in moeilijkheden te komen. Welke strategietjes heb jij ontwikkeld in deze periode? Met welke ga je nog steeds door?
- Ga voor iedere persoon in het gezin eens na hoe jij hem of haar hebt beleefd. Wat zeiden deze mensen tegen je? Wat deden ze met je? Hoe reageerde je daarop? Beschrijf eens de verhoudingen, de kenmerkende eigenschappen van je familieleden, hoe pas jij in je familie, wat mocht je wel en wat beslist niet, speelt dat nu ook nog een rol?
- Welke spreekwoorden of uitspraken hielden je ouders of opvoeders je vaak voor? (Geef hier maximaal 3 aan).
- Welke ervan heb je voor jezelf overgenomen?

- Wat voor periode was het voor jou, hoe was het gezin in die tijd? Beschrijf die gebeurtenissen die je, je nu nog goed kunt herinneren. Denk hierbij niet alleen aan overlijden, echtscheidingen en seksuele ervaringen, maar ook aan minder aangrijpende gebeurtenissen die je zijn bijgebleven.
- Wat werd er thuis gezegd en gedacht over:
 - Jou
 - Je eigenschappen
 - Je prestaties
 - Je uiterlijk
 - Je gevoelens
 - Je intelligentie
 - Je gedragingen
 - Je toekomst
 - Andere mensen (mannen, vrouwen, kinderen)
 - De wereld (geld, politiek, oorlog, e.d)
 - God
- Wat zeiden je ouders als ze kritiek op je hadden? Wat was het naaste dat ze ooit tegen je gezegd hebben en hoe voelde je, je toen?
- Wat zeiden je ouders als ze trots of tevreden over je waren? Wat was het fijnste dat ze tegen je gezegd hebben en hoe voelde je, je toen?
- Wat moest je vroeger doen om je ouders te laten glimlachen of om erbij te horen? Hoe doe je dat nu? Als je nu eens terugkijkt op je jeugd, wat heb je er dan in gemist of had je graag dat je ouders anders met je hadden gedaan?
- Heb je een korte of langere periode buiten je gezin gewoond? Bij een familie of in een tehuis? Hoe waren deze nieuwe contacten voor jou? Hoe heb je het niet thuis zijn ervaren?
- Waar speelde je het liefst? Wat speelde je graag?

Schoolperiode, 6 tot 12 jaar

In deze periode ben je vooral met leren bezig. Hoe zit het in elkaar, hoe werkt het? Je bent bezig met het overnemen van dingen die door rolfiguren (leraren, ouders, ouders van vriendjes, ooms, tantes, oudere broers of zussen, maar ook documentaires, excursies) worden aangeboden. Het verschil met de vorige fase is, dat je je er nu van bewust bent. Je ontwikkelt een reservoir waarvan je weet dat het van anderen afkomstig is. Ook sociale vaardigheden worden uitprobeerd. Geliefde bezigheden zijn stoeien, clubs vormen, fluisteren, pesten, ergens bij horen. Uitgelachen worden en er niet bij horen zijn grote gevaren. Kinderen hebben hier veel gelegenheden nodig om te oefenen, zich structuren eigen te maken en zelf te structureren, te ordenen en te herordenen.

Kinderen die dat niet mogen, ontwikkelen ineffectieve gedragingen: mokken, zeuren, hangen, bedonderen, mooi weer spelen, geagiteerd zijn (nagels bijten, krullen draaien in je haar, neus peuteren, gaan trillen, in de war raken), dreigen, driftig worden. Kinderen leren dan niet te voelen wat er echt is: boos, bang, bedroefd, blij, en lichamelijke gevoelens (zoals pijn, lust, warmte, kou).

- Beschrijf de periode dat je op school zat.
- Welke gebeurtenissen hebben zich thuis en op school toen voorgedaan?
- Begin met de kleuterschool, daarna de lagere school en tenslotte het voortgezette onderwijs en opleidingen.
- Beschrijf hoe je, je op school voelde, welke vriendjes of vriendinnetjes je had, hoe je je staande hield, wat je graag had gewild en hebt gemist.
- Beschrijf je kamer thuis eens.
- Hoe werd je genoemd, welke bijnaam had je, op welke manier werd je uitgescholden? Ben je wel eens blijven zitten?
- Deed je aan sport? Had je hobby's?
- Maak de volgende zin af: er werd van mij gehouden als ik ...

- En: er werd niet van mij gehouden als ik ...

Puberteit

Dit is de periode van de herkansing. Op deze leeftijd kun je met een nieuwe kans op succes al de voorgaande levensfasen nog een keer doorlopen. Je ouders zijn wellicht ook ouder en wijzer geworden, meer gerijpt en jij bent gegroeid in zelfstandigheid, in denken en doen en voelen. Je ontdekt ook meer je eigen waarden en normen, je maakt je los van je familie, gaat nieuwe contacten aan, je ontdekt seksualiteit. Een periode vol tegenstrijdigheden naast alle herkansingen. Belangrijke vragen voor deze periode:

- Word je groeiende zelfstandigheid gewaardeerd?
- Hoe verliep je kennismaking met de liefde? Wie heeft je dit geleerd? Wat hebben je eerste liefdes voor je betekend? Welke ervaringen en daarmee overtuigingen, positieve en negatieve, heb je hieraan overgehouden?
- Wat heb je geleerd over jezelf in deze eerste relaties?
- Wat vind je belangrijk in liefde en in vriendschappen?
- Kan je seksualiteit en de bijbehorende gevoelens van privacy tot ontwikkeling komen of word je juist uitgelachen als je de deur van de badkamer op slot wil doen?
- Word je 'groot worden' als bedreiging gezien en word je al maar gewaarschuwd en tegengehouden?
- Is het voor jou aantrekkelijk om volwassen te worden? Voel je je gewaardeerd, gerespecteerd, geaccepteerd?
- Liefhebbend gedrag voedt je gevoel van emotioneel welbevinden; het creëert gevoelens van warmte, plezier, van veiligheid, stabiliteit en innerlijke vrede. Hoe was dat voor jou?
- Wat zijn de verwachtingen in deze fase van jou? Hoe moet je je gedragen, ontplooiën? Wat wordt belangrijk gevonden en wat niet?
- Wat voor soort puber was je? Heb je daar voorbeelden van?
- Welke waarden wil je in deze periode niet meer toepassen?
- Welke zorgen had je in deze tijd?
- Welke bijzondere herinneringen?
- Welke boeken of films hebben indruk op je gemaakt en waarom?

Studie en je eerste baantje(s)

En dan ga je het huis uit en sta je echt op eigen benen. Dit zijn de jaren van expansie. Van diepere vriendschappen, verder rijkende sociale contacten en persoonlijke ontwikkeling via studie of eerste werkkring. Je neemt afscheid van oude groepen, er komen nieuwe persoonlijke vriendschappen en nieuwe liefdes. Je gaat de buitenwereld in (soms met de nodige arrogantie en weinig ruimte nog voor anderen) en verzamelt zelfkennis. Je ontwikkelt je verder en leert nu doordat de wereld je nu vertelt en laat zien wie je bent. Tegelijkertijd heb je behoefte die wereld te leren kennen en te veroveren. Je bent iemand aan het worden met een eigen mening en levensrichting. Het is nog steeds een leertijd. Je experimenteert met je talenten maar aan het einde van deze periode staat je persoonlijkheid wel 'in de grondverf'.

Een lastig punt in de deze periode is, dat veel jonge mensen al een bepaalde richting kiezen waarin zij beroepsmatig verder willen. Maar bij aanvang van de loopbaan bestaat het werk meestal uit eenvoudige uitvoerende taken en/of routinebezigheden, die weinig creativiteit vraagt bij het ontwikkelingen van je capaciteiten. Op deze wijze leer je maar gedeeltelijk over je eigen mogelijkheden en kan je je leergierigheid verliezen. Dit kan later in iemands biografie leiden tot verstarring en het ontwikkelen van tegenzin in veranderingen.

Hetzelfde geldt voor mensen die zich op jonge leeftijd te veel specialiseren. Alhoewel deze mensen zich diepgaand zullen ontwikkelen op een specifiek gebied, worden zij eenzijdig en blijven emotioneel onderontwikkeld of worden op andere gebieden onhandig en onpraktisch.

- Welke studie heb je gedaan?
- Was dat je eigen keus?
- Hoe ben je tot deze keus gekomen?
- Hoe is je studietijd verlopen?
- Wie zijn in deze periode je beste vrienden?
- Had je tijd om jezelf te ontplooien?
- Wat voor werk heb je gedaan? Was dit je eigen keus? Beviel het werk je?
- Heb je vrijwilligerswerk gedaan? Welke kwaliteiten kwamen daaruit naar voren?
- Wat voor werk doe je nu? Bevalt het? Wat wel en wat niet? Heb je inzicht in je eigenschappen, talenten, beperkingen en je mogelijkheden? Hoe voel je je nu in je werk?
- Wat is in deze periode je grootste teleurstelling geweest?
- En je mooiste ervaring?

[lees vervolgens tot aan die periodes/fasen die voor jou gelden en werk deze uit en ga dan door naar het hoofdstuk 'Heden'].

Stabilisatieperiode (28 tot 35 jaar)

Je zoekt nu je eigen plaats in de maatschappij via je werkkring. Je sticht een gezin en je functioneert op een bepaalde manier binnen een sociale context. Mensen van omstreeks 30 jaar willen deel uitmaken van een bredere wereld; zij willen hun verbintenissen uitbreiden en tegelijkertijd hebben ze behoefte om over de wereld waar ze deel van uitmaken, na te denken. Dit is daarom ook de tijd om sociaal actief te zijn, om bewust deel te zijn van de sociale gemeenschap, de samenleving.

Op het gebied van werk is dit de tijd om te specialiseren, om werkelijk diep door te dringen in bepaalde gebieden van kundigheden en/of kennis. Je bent wat minder met jezelf bezig en staat wat vrijer tegenover de wereld. Je voelt je zekerder wat betreft de eigen sterke en zwakke kanten en hebt meer begrip en oog voor de kwaliteiten van anderen. Activiteiten zoals analyseren, organiseren en plannen komen nu sterker naar voren.

Er is opnieuw een verandering zichtbaar in de wijze waarop het IK naar buiten treedt. Het denken is gecontroleerder en individueler (minder afhankelijk van de omgeving) en komt meer als eenheid naar voren. Een eigen visie wordt ontwikkeld. Er komt meer besef van de eigen unieke levenstaak. We zien hier de behoefte aan carrièreplanning ontstaan. Het is een periode van meer zelfvertrouwen, zekerheid en grote vitaliteit.

Er is ook een valkuil. Een dertigjarige kan inmiddels door ervaring geleerd hebben dat het nut kan hebben om met de ellebogen te werken. Je leert te manipuleren, ontwikkelt een eigen werkstijl, kent de marges van het werk en gebruikt of misbruikt mensen in de organisatie.

Een ander risico is dat het organisatiebeleid vooral gericht is op resultaten, en daardoor een prestatiecultuur neerzet dat weinig ruimte laat voor creativiteit of het ontwikkelen van andere kwaliteiten. Er knaagt dan wel iets van binnen dat er toch meer is, maar je gaat toch maar mee in de sterke stroom. Tenslotte kan het gebeuren dat deze mens, door het comfort van een bedrijf met een functie en het bijhorende salaris, hem er toe zullen brengen genoeg te nemen met het oppervlakkige. Het werk is vertrouwd geworden en de behoefte om te veranderen is naar de achtergrond geschoven, ondanks dat het afbreuk doet aan de persoonlijke kwaliteiten.

- Hoe is de verhouding werk/privé in deze periode?
- Wat is echt belangrijk in je werk? En wat privé?
- Welke activiteiten heb je in deze periode op het sociale vlak?
- Wie zijn nu de belangrijkste personen voor je?
- Wat zijn essentiële gebeurtenissen in deze jaren?
- Hoe kijk je daar nu op terug?

Overgangperiode (35 tot 42 jaar)

Deze fase biedt de mogelijkheid om hart en hoofd en handen (gevoelens, gedachten en daden) met elkaar te verbinden, zodat voelen en denken het met elkaar eens zijn. Je wilt je handelen afstemmen op wat je werkelijk vindt. Alles wat geleerd en ervaren is, mondt uit in een bepaalde houding of 'product', dat wat je te bieden hebt. Dit product wordt met de grootst mogelijke zekerheid aangeboden aan de samenleving. Op het kruispunt van wat de samenleving vervolgens verlangt en je eigen persoonlijke waarden ontstaat de 'midlifecrisis'.

Omstreeks het 40e levensjaar gaan veel mensen door een crisis van diepe twijfel; een periode die lijkt op die van de puberteit, maar de vragen die dan boven komen zijn wel anders. We hebben inmiddels genoeg levenservaring opgedaan om zowel met onszelf als met de ons omringende wereld om te gaan. Maar we worden geconfronteerd met vragen waar we liever niet bij blijven stilstaan. Daar is bijvoorbeeld de kwestie van het ouder worden en de onontkoombaarheid van de dood. Of ziekte. Of we ervaren een leegte in het werk, een gebrek aan zingeving. Vragen als:

- Wat heb ik met mijn leven tot nu toe gedaan?
- Wil ik zo doorgaan, wat wil ik nog meer?
- Is dit wat het is?

Voor sommigen echter begint het leven bij veertig. Zij willen zich (nog) waarmaken, willen indruk maken op anderen. Als zij zich dan met bovenstaande vragen bezig houden, begint in deze fase van het leven een voorbereiding voor een periode van een nieuw zelfbewustzijn en van nieuwe creativiteit.

De rationele fase is achter de rug en er treedt een fase van groeiend bewustzijn in. Men evalueert nogmaals de eigen waarden en normen en zoekt naar nieuwe waarden. Er is een bewuster gedrag in de wereld vanuit dit eigen normbesef. Vitaliteit en rationele ontwikkeling zijn er nog steeds, maar de draagkracht begint minder te worden en er is een knagend besef: heb ik mij daar nu jarenlang voor ingespannen?

De grote zekerheden uit de vorige periode veranderen in onderhuidse twijfel en dit werkt onzekerheid in de hand. Is dit nu alles of komt er nog iets anders? De groeiende twijfels stopt men weg en men gaat aan de slag om de uiterlijke omstandigheden te veranderen: verhuizen, andere baan, een andere partner, andere kleding, soms zelfs een ander uiterlijk. De schaduwkant van deze wijze van de crisis benaderen is, dat het bestaan onvervulbaar wordt en uiteindelijk leeg. Men wordt cynisch en blasé, zeker nu mensen voor ogen beginnen te krijgen dat ze wellicht nog ver na hun 65^e moeten doorwerken ... Er is niets nieuws onder de zin, niets is meer van werkelijke waarde.

Deze hele periode draait om een bewustzijnsprobleem en een wilsprobleem. Deze worden in de buitenwereld herkend als verstarde structuren die gegroeid zijn als verdediging tegen het leven. En tegelijk is er de ervaring van een kracht die groter is dan alle weerstand. Het besef daagt: niemand kan iets voor mij doen. Dit is mijn bestaan. Ik ben het die kiest voor bitterheid of beter worden, ik kies voor mijn gelijk of mijn geluk. Ik zie om in bitterheid of ik schep een nieuwe werkelijkheid. Deze crisis stelt ons voor vele keuzemomenten, die soms egocentrisch overkomen, maar die nodig zijn om weer thuis te komen bij onszelf.

Deze crisis is moeilijk naar leeftijd te lokaliseren, maar zij komt vroeg of laat. Misschien als de kinderen de deur uitgaan, misschien na een ontslag of het overlijden van de eigen ouders. De vraag is meer: hoe ga jij er doorheen? 40 toetst: houdt je illusies in stand of zie je de werkelijkheid onder ogen?

Om uit de crisis te komen moet je je blik naar binnen richten en jezelf vragen stellen die pijnlijk zijn, maar wel tot een oplossing kunnen leiden. Er moet een heroriëntatie komen van waarden, waarin de mens weer kan thuiskomen bij zichzelf.

- Wat zijn de centrale thema's in deze periode?
- Hoe ga je om met verantwoordelijkheid (gezin, werk, sociale netwerk)?
- Welke keuzes heb je gemaakt en hoe heb je deze gemaakt?
- Wat zijn je twijfels in deze periode?
- Met welke ziektes ben je geconfronteerd geweest in je naaste omgeving?
- Van wie heb je door de dood afscheid moeten nemen?
- Welke veranderingen zie je in je loopbaan?
- Welke personen zijn belangrijk in deze periode? Hoe ga je met ze om?

Louteringsfase (42 tot 49 jaar)

Als de vraagstukken van de vorige fase (tot op zekere hoogte) onder ogen zijn gezien, ga je op zoek gaan naar nieuwe impulsen. Je bent ruim op/over de helft en beseft dat ook. Alles is nu al een keer gedaan en al het gedane heeft zijn sporen nagelaten. Je bent omringd door de vormen die je zelf gecreëerd hebt en die een eigen leven zijn gaan leiden.

Geleidelijk begin je weer de betrekkelijkheid van de dingen te zien, maar de vraag hoe om te gaan met het onvervulde blijft één van de kernvragen. Het is niet langer de behoefte aan persoonlijk succes en erkenning, maar veeleer een groeiend verlangen om:

- de wereld met nieuwe ogen te bekijken
- nieuwe doelstellingen in het leven te ontdekken
- een werkelijke bijdragen leveren aan de behoeften aan anderen

Dit is een louteringsperiode. Soms gaan mensen de verkeerde weg in doordat ze alleen uiterlijke omstandigheden in het leven veranderen, hetgeen de ontdekking van nieuwe mogelijkheden niet zal bevorderen. Er ontstaat dan een gevoel van vervreemding, waarvan de oorzaak vaak ligt in een onbevredigd verleden. Op de drempel van de nieuwe, maar nu realistische idealen of initiatieven, worden veel mensen geconfronteerd met hun vroegere mislukkingen en teleurstellingen en er is moed voor nodig om het verleden te aanvaarden voor wat het was en toch een nieuwe toekomst te creëren.

Naarmate de vitale krachten minder draagkrachtig worden, zien we de grenzen van de expansie beperkt worden. Wat verstandelijk nog wel kan, presteert je lichaam niet meer. Er is sprake van een toenemende zelfopgelegde druk en toenemende twijfel en angst. Het gevolg? Lichamelijke klachten! Ook organisaties waarin weinig ruimte is voor leeftijdgebonden personeelsontwikkeling zullen dit herkennen. Het gaat hier dan om veelal grotere organisaties die zelf aan een zekere mate van verstarring lijden; aan onwrikbare structuren en procedures die weinig ruimte laten voor een vrije, persoonlijke ontwikkeling. Wij worden dan gefixeerd in een bepaald rolgedrag dat vaak in het geheel niet beantwoordt aan de persoonlijke ontwikkelingsbehoeften. Wanneer er geen ruimte is voor een experiment met een nieuwe gedragscode, lijkt vaak aanpassing aan de oude situatie de enige mogelijkheid.

De vraag is: kom jij als individu zover dat je in staat bent bewust te kiezen voor die waarden die de komende 25 jaar je leven zullen gaan kenmerken. Maak je keuzen uit zelfbewustzijn of laat je je dwingen door de omstandigheden? Het resultaat van dit proces is meer innerlijke rust dankzij vanuit het zelf gekozen waarden en daarmee

worden tevens nieuwe toekomstperspectieven zichtbaar in de sociale fase alsmede in de werksfeer. Soms kunnen mensen in deze fase 'ineens' een essentiële carrière shift maken, een beweging die meer uitdrukking geeft aan wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden.

- Wat is er nu wezenlijk veranderd t.o.v. de voorgaande periode?
- Welke nieuwe perspectieven dienen zich aan?
- Als je de balans opmaakt, wat is dan positief en wat ervaar je als negatief? En: wat is interessant?
- Waar kijk je met voldoening op terug?
- Welke onvervulde verlangens zijn er nog? Hoe ga je daar mee om?
- Heb je in je werk voor opvolgers gezorgd?
- Ben je in staat de geschenken van je werk weg te geven?

Leiden en geleid worden (49 tot 56 jaar)

Het besef dat je door het labyrint kon komen, door alle crises heen kon komen dankzij de steun, hulp en liefde van anderen, maakt dankbaar en geeft je tegelijkertijd de gelegenheid om anderen te leiden. Met andere woorden: mensen, die in de vorige levensfase het geluk hebben gehad nieuwe doelstellingen in hun leven te formuleren, zullen ook anderen willen helpen hetzelfde te bereiken.

De uiterlijke wereld begint in deze periode aan kracht in te boeten. De innerlijke wereld kan meer aan de dag treden. Het spel van blinken is gespeeld. Je hebt gewonnen of verloren. En: in ieder geval heb je verloren als je wilt blijven blinken. In deze fase kan de mens ruimere sociale vaardigheden ontwikkelen; het vermogen om te luisteren en inzicht in de juiste aanpak van een situatie. Ook persoonlijke denkbeelden, het vermogen om zaken te overzien in hun veelzijdige realiteit of het talent om een nieuwe richting en nieuwe doelen op overtuigende wijze uit te dragen zijn kwaliteiten die in deze leeftijdsgroep worden gevonden.

Wanneer levenservaring, gezond verstand en kennis van zaken gepaard gaan met verworven mededogen, kan de mens in deze levensfase een wijze helper en raadgever zijn. Maar mensen die uit de vorige levensfase veel niet-opgeloste problemen meenemen, zullen afwijkingen vertonen. Wij zien deze mensen vluchten in hun werk en er slaaf van worden; vluchten in drank of in risicovolle bezigheden. Op het toneel levert dit uitbundig materiaal op voor een komedie, maar de scheidslijn tussen komedie en tragedie is uiterst dun. Als de mens zich afsluit voor de innerlijke wereld blijven hem twee wegen open:

- hij verzet zich tegen het tijdsgebeuren en tracht krampachtig jong te blijven,
- of hij buigt zich voor de macht van de tijd en raakt uitgeblust.

Er kan geconstateerd worden dat er in veel organisaties weinig begrip is voor de algemene afnemende fysieke kracht van de mens. We zien mensen in dezelfde banen, welke fysieke kracht of uithoudingsvermogen vragen, samen met twintig- en dertigjarigen. Er wordt geen rekening gehouden met het feit dat oudere werknemers veel meer energie moeten verbruiken dan jongeren om hetzelfde te kunnen verrichten. Tegelijkertijd worden in dergelijke organisaties de kwaliteiten van mensen met een ontwikkelde (levens-)visie en sociale vaardigheden maar matig gewaardeerd. Verstandelijke benadering, resultaatgerichtheid, korte termijn doelen en autoritair leiderschap worden gewoonlijk veel hoger aangeslagen. Dit leidt vaak tot een vervroegd afdanken van vijftigjarigen en heeft op zijn beurt weer verharding van de levenssfeer in de organisatie tot gevolg.

In deze periode wordt nogmaals een balans opgemaakt. Wat heb ik werkelijk verricht in mijn leven? Waarop kan ik trots op zijn of was ik toch niet meer dan een

vervangbaar radertje binnen een reusachtige machine? Voel ik me nog vitaal of ben ik eigenlijk opgebrand?

- Is er een nieuw levensritme ontstaan?
- Hoe ziet het dag-, week-, maand- en jaarritme eruit?
- Welke verdorde takken moeten gesnoeid om nieuwe te laten groeien?

Een ander tempo (56 tot 63 jaar)

Het is soms pijnlijk te ervaren dat de greep op het bestaan verdwijnt. De tijd loopt als water tussen de vingers door. Alles gaat zo snel. En tegelijkertijd is daar dat andere tempo diep van binnen. Als je stopt met afstemming op het ritme van de omgeving en put uit eigen bron, dan blijkt dat je veel meer bent dan een vat van feitenkennis. Je hebt kijk op de dingen, mensenkennis en zelfvertrouwen. Je bent een voorbeeld en steunpunt.

Gedurende deze jaren is er ook nu weer een terugzien op het werkleven en opmaken van de rekening. En ook hiervan kan weer een nieuwe impuls uitgaan. Men vraagt zich af: wat zou ik nu nog kunnen doen. Expansie is niet meer nodig en jezelf waarmaken ook niet. Vanuit deze gezichtsvelden is het mogelijk vanuit een sociaal gerichte instelling anderen te helpen. Van hieruit kun je teruggeven wat in vorige fases ontvangen is. De weg van zelfbeschikking en persoonlijke innerlijke ontwikkeling wordt mogelijk en tekenen van wijsheid worden zichtbaar. Mildheid voert de boventoon en door anderen wordt je als vertrouwenspersoon gezien. Activiteiten nemen af en herinneringen nemen toe.

Groot is echter opnieuw de verleiding om jezelf aan te passen aan de wervelende buitenwereld. Maar als je dat doet wordt je op je best een afgeleide en kom je onherroepelijk in de problemen. We verliezen aan kracht, aanzien en waardigheid. Als we niet putten uit zelfkennis verliezen we de strijd tegen de tijd.

In deze levensfase begint een belangrijk proces. We gaan ook weer naar de toekomst kijken. Wat gaan we doen als het werkend leven ophoudt te bestaan? Heb ik in mijn persoonlijk leven voldoende geïnvesteerd om straks een fijn leven te kunnen leiden? Wat vond ik vroeger leuk en waarom doe ik dat nu niet meer? Waar ben ik dat kwijtgeraakt?

Dit biedt de mogelijkheid om alles wat vanaf onze prille jeugd in ons brandt om te zetten in kracht en wijsheid. Hierin vind eigenlijk een verjonging plaats, maar dan één van fysiek naar geestkracht.

- Wat valt er in deze fase nog te leren?
- Welke wensen wil je nog realiseren?
- Hoe ga je om met fysieke achteruitgang?
- Wat is er in relaties onafgemaakt gebleven? Wat kan nog hersteld worden?
- Waar voel je dankbaarheid en vrolijkheid over?
- Lukt het om bepaalde krachten en uit je jeugd levendig te houden? Op welke manier?
- Waar ben je een inspiratiebron voor anderen?
- Waarin ben je een voorbeeld voor anderen?

Andere waarden (63 jaar en ouder)

De buitenkant der dingen krijgt steeds minder betekenis. Je kunt nu van het bestaan genieten zoals het is. In deze fase blijkt in hoeverre je levend bent gebleven in het werk dat je deed. Werkte je omdat er 'toch brood op de plank moest komen'? Of was het werk iets dat je graag van binnenuit deed? Als het laatste het geval is, dan ben je in het vuur van het dagelijks bestaan niet verbrand tot as maar tot goud geworden. De anders zo onvermijdelijke verstarring bij veel oudere mensen is niet opgetreden. Je kunt vanuit ervaring een wijs antwoord geven op de vragen van alle dag.

We kunnen de ouderwordende mens tegenover de jonge mens als hetzelfde zien. Actieve relaties nemen weer af, het concentreert zich weer op zichzelf, zonder egocentrisch te zijn. Een kind is open en sympathiek naar de wereld toe en bij de oudere mens is de buitenwereld gelijk aan het individu. De levensweg is een sociale weg, maar naast de sociale betekenis is het ook bedoeld om kwaliteiten in jezelf te ontdekken. We hebben van crisissen geleerd dat we er in overeind zijn gebleven. We bleven het leven de baas.

Mensen trekken zich meer en meer terug in deze periode. Hebben ook minder nodig. Krijgen een andere rol, soms zelfs een heel nieuwe levensvervulling. Maar dan zonder het ego van weleer. In alle eenvoud heeft de mens in deze periode zijn grootste werkzaamheid. En de eerbied die wij voelen voor wat een mens met zijn leven trachtte te bereiken en heeft neergezet, is van dezelfde eerbied waarmee we het beginnende leven van een pasgeborene aanschouwen...

Huidige situatie

En dan ben je aangeland in het nu. En ben je zicht aan het krijgen op je 'innerlijk theater', op je eigen ijsberg, op hoe je gevormd bent. We hebben 'karakter' gekregen, ook wel onze persoonlijkheid genoemd, een verzameling van gewoonten, gedragingen en (verborgen) drijfveren die we gekozen hebben en verder ontwikkeld, maar die ons geleidelijk aan gaan besturen als we niet uitkijken. Een bekend gezegde luidt:

*Let op je gedachten, ze worden je woorden.
Let op je woorden, ze worden je handelingen.
Let op je handelingen, ze worden je gewoonten.
Let op je gewoonten, ze worden je karakter.
Let op je karakter, het wordt je lotsbestemming.*

Interessant nu is om te kijken hoe de basisdrijfveren die in elk mens aanwezig zijn (motivationale behoeftesystemen genoemd) in jou zich verder ontwikkeld hebben en werkzaam zijn. Deze behoeftesystemen fungeren als een operationele code die ons gedrag aanstuurt. De invloed wordt bepaald door drie regulerende factoren, waar je inmiddels zicht op hebt:

- Aangeboren en aangeleerde responspatronen.
- De rol van significante volwassenen in het leven van het kind.
- De mate waarin je de positief emotionele ervaringen uit je jeugd probeert te herscheppen.

Deze krachten en de behoeftesystemen zorgen voor krachtig op elkaar inwerkende en versterkende mentale schema's in je onbewuste, maar die je terug kunt vinden als een rode draad in je biografie. Sommige van de behoeftesystemen zijn fundamenteleler dan andere. Het meest fundamentele systeem reguleert onze fysiologische behoeften (voedsel, water, uitscheiding, slaap, ademhaling). Een tweede stuurt de behoefte aan sensuele genoegens (warmte, aanraking) en later seksuele opwindings, terwijl een

derde behoeftesysteem te maken heeft met de behoefte om je op bepaalde momenten terug te trekken of om te reageren met weerstand. Hoewel deze primaire behoeftesystemen enige invloed hebben op de werksituatie, zijn er twee andere van een hoger niveau die zeer interessant zijn voor het leven in organisaties en in onze leefgemeenschappen: het behoeftesysteem rondom hechting/verwantschap en het systeem rond exploratie/zelfsturing.

Hechting en verwantschap: ieder mens ervaart vanaf het begin verwantschap met anderen en door een aangeboren neiging blijft deze ervaring zich steeds verder ontwikkelen, zij het op een voor elk mens andere wijze, afhankelijk van temperament, identiteit en gebeurtenissen in iemands leven. De behoefte aan hechting maakt dat we ergens bij willen horen, plezier willen delen en bevestiging ontvangen. Hechting en verwantschap maakt dat we onszelf weerspiegeld kunnen zien in de ander, kunnen leren en ons gevoel van eigenwaarde bevestigd zien en vergroten. En daarmee helpt het onze emoties in evenwicht te houden temidden van alle bewegingen in het werkveld.

De behoefte aan exploratie en zelfsturing heeft alles te maken met hoe iemand zichzelf ziet en wie hij geworden is. De behoefte aan exploratie is nauw verwant aan cognitie en leren en beïnvloedt iemands vermogen om te spelen en te werken. De behoefte aan zelfsturing gaat over de behoefte om onszelf te laten gelden en te kunnen kiezen wat we doen en geeft input voor onze latere pro-activiteit en hoe we ons verhouden t.o.v. andere volwassenen. Maar, als er zaken niet goed gegaan zijn, kan het ook zorgen voor autoriteitsconflicten in het heden ...

Het fundamentele script van je innerlijk theater (rode draad) wordt bepaald door de ervaringen met de beschreven behoeftesystemen. Binnen dat script ontwikkelen zich in de loop der tijd bepaalde thema's die je al terug kunt vinden in hetgeen je beschreven hebt. Onze niet ingevulde of op bepaalde wijze ingevulde verlangens en behoeften kleuren de rode draad en geven vorm aan bijv. onze relaties met anderen. Door onze ervaringen hebben we bepaalde verwachtingen over hoe anderen zullen zijn en reageren en hoe wij daarop zullen reageren. En zo kan je leven ongemerkt in het thema staan van de wens om geliefd te zijn, begrepen te worden, gezien te worden, opgemerkt, aangetroefd of de wens om zonder conflicten te kunnen functioneren of onafhankelijk te zijn, of te helpen of zelfs om te mislukken omdat daardoor een ander kan stralen ... En zolang we niet inzien in welke mate ons heden wordt bepaald door ons verleden, blijven we dezelfde fouten telkens opnieuw maken en zijn we niet in staat disfunctionele patronen in onszelf te herkennen, erkennen en ze te transformeren. In dit verband kent de psychologie de term 'overdracht': herhalen van gedragingen uit het verleden in het nu over hoe met bepaalde mensen of situaties om te gaan. Overdracht is de onbewuste verschuiving van gevoelens van de ene persoon naar de andere, wat leidt tot (emotionele) verwarring in tijd en plaats. Het geeft aan dat geen enkele relatie ooit helemaal nieuw is en dat elke relatie ingekleurd wordt door vroegere relaties. Ieder mens kent dit fenomeen – het is niet voorbehouden aan hen die liggen op de divan bij de therapeut – we spelen allemaal en elke dag overdrachtelijke (in het verleden geleerde reacties) reacties uit, ongeacht wat we doen.

Er is een boeiend onderzoek van Dotlich en Cairo geweest naar het falen van CEO's. In meer dan 80% bleek hun persoonlijkheid de oorzaak van het falen en soms daarmee het ten onder gaan van hun eigen organisatie. Ook Manfred Kets de Vries onderschrijft dergelijk onderzoek en komt tot de volgende top 10 van 'neurotische' gedragingen van leiders:

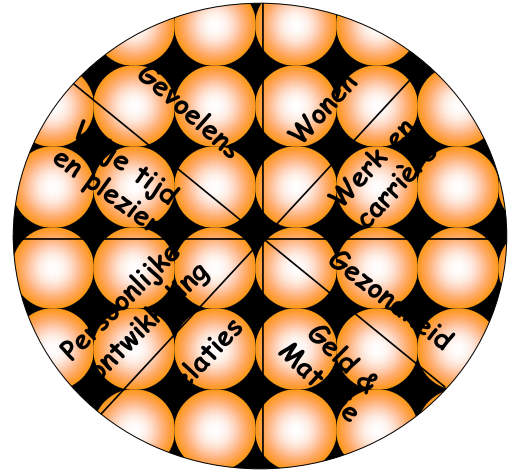
1. Arrogantie: alleen ik heb gelijk.
2. Excentriciteit: ik ben anders.
3. Wantrouwen: ik zie altijd wat er niet klopt.
4. Afstandelijkheid: ik hoor hier niet echt.
5. Narcisme: ik ben het centrum van de wereld.

6. Perfectionisme: ik moet dit eerst nog even afronden.
7. Wispelturigheid: ik ben nu eenmaal zo, volg gewoon mijn gevoel, dus leer er maar mee te leven.
8. Passieve weerstand: dit gaat jou niets aan.
9. Ondeugendheid/rebelsheid: die regels zijn er niet voor mij ...
10. Behaagzucht: ik hoop wel dat ze me aardig vinden.

Elk mens uit zich op een bepaalde manier (het zichtbare gedrag uit de ijsbergmetafoor) en krijgt daardoor ook iets: waardering, gevoel van eigenheid, aandacht, herkenning, liefde, ruimte, warmte, etc. Daar is helemaal niets mis mee, maar soms worden deze uitdrukkingen gewoontes en patronen en afhankelijkheden. Stel dat iemand weinig zelfwaardering heeft (een heel 'normaal' patroon voor heel veel mensen), en ondertussen alle waardering krijgt van haar omgeving, dan zal ze zich toch niet vervuld voelen. Als we geïnteresseerd zijn in persoonlijke groei, dan kunnen we deze behoeftes tot in hun diepste essentie onderzoeken (zie separaat document 'the theory of the holes'). Stel de persoon in ons voorbeeld kan moeilijk alleen zijn en wil steeds met anderen zijn. Veel van haar persoonlijke waarden zullen neerkomen op vriendschap, delen, contact en in verbinding zijn. Mooie waarden, maar ... voor haar kunnen ze ook optreden als barrières voor het gebrek aan zelfwaardering, omdat ze niet de vervulling ervan in zichzelf kent. Ze kan niet met zichzelf zijn, omdat dan het gemis voelbaar wordt en ze blijft zoeken in de buitenwereld naar de vriendschap en het contact die ze niet met zichzelf voelt. Als ze nu weer de behoefte voelt om iemand op te zoeken, zou ze in plaats daarvan even kunnen gaan zitten en ervaren wat het is dat haar naar buiten drijft. En door stil te blijven staan bij wat ze voelt, kan ze leren om die behoeftes in zichzelf te vinden. En als ze dan daarna alsnog naar buiten treedt, zal het contact dat ze dan heeft dieper zijn, met meer intimiteit en minder 'verborgen agenda'. Haar contact en vriendschap met anderen zal een expressie worden van haar essentie en niet van haar afweer.

- Geef een beschrijving van je huidige situatie. Hoe woon je, welke relaties heb je, ben je verloofd, gehuwd, gescheiden, heb je kinderen, hoe heb je je partner leren kennen, e.d.
- Geef een korte beschrijving van jezelf als:
 - Ouder
 - Partner
 - Werknemer
 - Werkgever
 - Feestganger
 - Vriend
 - Familielid
- Waar zit je nu in je werkzame leven: in de aanloopfase, de opbouwfase, de stabilisatiefase, de midcareerfase, de handhavingsfase of de terugtrekfase?
- Schrijf aspecten van jezelf op waar je blij, trots of tevreden mee bent.
- Noem 2 á 3 hoogtepunten in je huidige leven.
- Hoe karakteriseer je jezelf, wat waardeer je in jezelf en met wat van jezelf heb je moeite?
- Hoe is je gezondheid?
- Hoe ga je nu om met emoties?
- Welke zorgen heb je op dit moment?
- Hoe is je binding met familie, vrienden, collega's, je afdeling of organisatie?
- Wat heb je meegenomen uit elke functie?
- Wat geeft je op dit moment de meeste energie?
- Waar zie je jezelf bepaalde dingen herhalen? Wat lijkt er telkens opnieuw maar weer te gebeuren?
- Welke 'open eindjes' zijn er op dit moment in je relaties of in je werk? Welke 'unfinished business' is er nog?
- Op wie ben je nog boos? Of wie verwijt je nog iets?
- Welk gemis of welke gemiste kans kan nog steeds pijn doen?

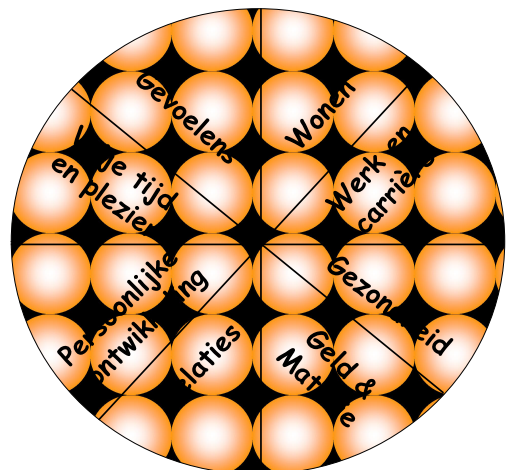
- Aan wie zou je een excuus willen aanbieden en waarom?
- Wie zou je willen bedanken en waarom?
- Wat zou je willen teruggeven en aan wie?
- Vat je leven in één korte zin samen. Welk thema spreekt hieruit?
- Welk lievelingsverhaal, sprookje, boek of film sprak je vroeger als kind aan? Van welke (hoofd)persoon hield je het meest? Ga eens na of het thema van het verhaal of de kenmerken van de (hoofd)persoon overeenkomsten vertoont met jouw levensthema.
- 'Wheel of life': de 8 secties van het wiel geven belangrijke onderdelen weer van iemands leven. Als je het centrum van het wiel als een '1' ziet en de buitenste rand als een '10', kleur (arceer) dan eens in hoe je in elk gebied scoort. Hoe tevreden ben je over elk gebied? En daarna: hoe tevreden ben je over de totale samenhang? Wat zou je in de verschillende gebieden nog willen doen of leren? Hoe zou je de samenhang willen veranderen?



Toekomst

Als we de dingen in de toekomst anders willen, dan is het zaak om onze lessen uit het verleden te leren en op hun mérites te beoordelen, op hun waarde voor de stappen die we willen zetten. Verlangens mogen voelen spelen daar een belangrijke rol in. Net als omgaan met belemmerende overtuigingen en het leren doorbreken van al vroeg genomen besluiten. Herken die onderdelen uit je innerlijk theater die je beperken ipv ruimte geven en wordt wie je in wezen bent!

- Als je een tovenaars zou zijn, hoe zou je toekomst er dan uit zien? Schrijf deze fantasie eens op. Als je doorgaat met deze manier van leven, hoe denk je dat je er dan over 5 jaar voor zult staan en, hoe over 10 jaar.
- Of bedenk een sprookje. Elk sprookje kent een protagonist, een hoofdpersoon. Denk aan Sneeuwwitje of Aladdin. Elke hoofdpersoon bevindt zich in een specifieke situatie. Soms is dat een bepaalde locatie, meestal een emotionele situatie. Dan vindt er een gebeurtenis plaats waardoor beweging nodig is. En er komt hulp en er zijn belemmeringen. Maar ook magie (een toverspiegel) en motieven (waarom moet gebeuren wat er gebeurt). Ook zijn er kenmerkende uitspraken of dialogen en er is een bepaalde ontknoping. Bijvoorbeeld:
Er was eens ... Hij/zij ... Hij/zij woonde ... Hij/zij was erg bedroefd omdat ... Een schurk of bepaalde omstandigheden ... dwong hem/haar ... Dat leidde tot ... Gelukkig werd hij/zij geholpen door ... hoewel het bijna mislukte omdat ... Uiteindelijk ...
- Als je bovengenoemde uitkomsten niet wilt, wat is er dan voor nodig om die toekomst te veranderen?
- Wat kun je nu al anders gaan doen?
- Wil je hierover afspraken maken? Welke dan? En met wie?
- Hoe kun je jezelf saboteren bij het naleven van die afspraken?
- Noem 3 voordelen die je zult hebben als jij je doel bereikt hebt.
- Kleur/arceer opnieuw het wiel in, maar dan hoe jij wilt dat het eruit ziet.



Samenvatting (bio-graphic)

(Maken we in de training)

Ga als volgt te werk:

1. Neem een groot flip-over vel (of enkele A-4 vellen in de lengte naast elkaar). Teken een horizontale tijdslijn (je leeftijd van 0 tot nu, met een klein beetje uitloop).
2. Schets aan het begin van de horizontale as nu ook een verticale as. Deze verticale as staat voor jouw gevoel bij bepaalde gebeurtenissen of situaties.
3. Schets in verschillende kleuren een:
 - Ontwikkelings-/scholingslijn
 - Gezondheidslijn
 - Vriendschappen
 - Liefde(s)
 - Hobby's en vrije tijd (bepaalde clubjes, muziek, sport, padvinderij kunnen behoorlijk bepalend zijn in/voor iemands leven)
 - Religie (in sommige biografieën heel bepalend, zo niet, dan weglaten)
 - Wonen/huizen (soms zijn mensen heel veel verhuisd, bijv. door het werk van vader en heeft dat iemands leven behoorlijk beïnvloedt).
 - Eventuele overige lijnen ...
4. Geef daarbij de mijlpalen aan, zowel positief als negatief. Schets bijvoorbeeld je schoolcarrière, (bij)banen, opleidingen, cursussen, trainingen, reizen, stages, hobby's, vrijwilligerswerk, 'nevenactiviteiten', liefdes, woonplaatsen, enz. Alles wat je wilt.
5. Breng ook je interesses in beeld. Welke documentaires, films, muziek, boeken, artikelen, tijdschriften, onderwerpen en thema's interesseerden jou per periode?
6. Breng je grootste successen in beeld. Dit kan gaan om dingen of projecten die je hebt gedaan in werk- of privésfeer. Ben je gepromoveerd, heb je een project afgerond, heb je je huis verbouwd, een feest georganiseerd of een bijzondere opleiding gevolgd? Het maakt niet uit hoe 'groot' of 'klein' het is. De enige maatstaf is dat jij zelf vindt dat jij het goed hebt gedaan. Zet op de tijdslijn een ster (*) bij deze momenten.
7. Stel dat je van dit alles een boek zou schrijven, wat is dan de titel van het boek over jouw leven – schrijf die boven de bio-graphic. Kijk naar de pieken en dalen, de (sleutel)fragmenten, die zou je een hoofdstuktitel mee kunnen geven.
8. De rode draden: bekijk, als je klaar bent, jouw bio-graphic als geheel. Neem wat afstand (in tijd en qua meters), denk na, schrijf wat op over de volgende punten:
 - a. Welke rode draden zie je?
 - b. Welke inzichten levert je dat op over jezelf?
 - c. Welke keuzes heb je gemaakt & waarom?
 - d. Op welke momenten ervoer je het meest geluk en succes?
 - e. Welke rode draad ontdek je in je successen?
 - f. Welke eigenschappen heb je daarbij ingezet?
 - g. Wat ging er goed, wat ging er mis?
 - h. Wat heb je geleerd?
 - i. Welke talenten heb je ontwikkeld?
 - j. Wat zijn rode draden qua valkuilen?
 - k. Welke patronen zou je willen doorbreken?

9. What's next for you? Welke leer-/ontwikkelvraag wil jij meenemen uit je biografie de toekomst in?

Literatuur

- A.H. Almaas, essentie, de diamantbenadering.
- Ineke van den Berg en Astrid van Galen, lopen doe je zelf.
- Ernst Bohlmeijer, op verhaal komen.
- Jos van der Burg en Kees Locher, ondernemen in de levensloop, een route naar inspiratie en vernieuwing in het werkleven.
- Gudrun Burkhard, je leven in de hand nemen, werken aan je eigen biografie.
- Ap Dijksterhuis, het slimme onbewuste.
- Erik Erikson, identiteit, jeugd en crisis.
- Manfred Kets de Vries, leiderschap ontraadseld, en: wat leiders drijft.
- Hans Korteweg, nog vele jaren, de symboliek van elk levensjaar.
- Bernard Lievegoed, de levensloop van de mens.
- Gabriëlle Prinsenbergh, biografisch leren en werken.
- Rudolf Steiner, de levensloop van de mens.
- Piet Veenbaas, ik heb je lief en: de maskermaker.
- Eva de Waard – van Maanen, de veldheer en de danseres, omgaan met je levensverhaal.
- Mathias Wais, individu en levenslijn, de rode draad in de levensloop.
- Cees Zwart, de strategie van de hoop, koerszoeken m.b.v. integriteit.

Overig:

- Workshop biografisch werken door Ans van Holst.
- Workshop biografisch werken door Ineke van den Berg.