

## Ilse Vooren

*‘Je beseft hoe kwetsbaar het leven is.’*

Humanistica, coach en coauteur van *Zin kun je maken* Ilse Vooren leest graag op de bank en laat zich persoonlijk inspireren, met het doel om haar coachees verder te helpen in zingeving, energie en performance. ‘Existentiële verhalen vind ik bijzonder interessant.’

‘Ik heb het niet drooggehouden bij *When breath becomes air*.’ Paul Kalanithi heeft zijn autobiografie niet af kunnen schrijven, hoewel hij er hard aan heeft gewerkt toen hij terminale kanker bleek te hebben. ‘Knap vind ik dat hij dicht bij zichzelf blijft, zowel als neuroloog als als kankerpatiënt. Als neurochirurg begeleidde Kalanithi mensen om een zo goed mogelijke kwaliteit van leven te hebben. Hij wist dus precies hoe het zat met zijn longkanker en uitzaaiingen naar zijn hoofd. Dat zijn behandelaar geen prognose wilde geven over hoelang hij nog te leven had, vond hij heel zwaar.’ Zij vroeg hem wat hij graag wilde doen – opereren – en paste daar de medicijnen op aan. ‘Aan zijn dochter van een paar maanden oud schreef hij “Weet dat je voor deze stervende man alles geweest bent.” Als je dit boek leest, beseft je hoe kwetsbaar het leven is.’

‘Nu ik 35 ben, zijn er in mijn leven aardig wat keuzes uitgekristalliseerd, waardoor ik ook een hoop ideeën en perspectieven kan loslaten. Dat heeft ook te maken met de dood in de ogen kijken. *De acht bergen* van Paolo Cognetti past daarbij; het gaat



*‘Yalom schrijft als psychotherapeut ook nog eens heel mooi!’*

over een opgroeiende jongen die bevriend raakt met een jongen uit de bergen.’ De eerste zestig bladzijden vroeg Ilse zich af of dit boek wel zo interessant is. ‘Maar er komt steeds meer verdieping en wat me geraakt heeft, is het zichtbaar maken dat de relaties die we vormen in het leven, óns vormen. In dit geval relaties met een vriend, zijn ouders en de natuur.’

‘Irvin Yalom is een voorbeeld in mijn vakgebied; als psychotherapeut benadrukt hij hoe belangrijk het directe contact is. De heling of ontwikkeling gebeurt immers in de “tussenruimte”; het fysieke, emotionele en energetische contact, dus hoe je met elkaar de ruimte inneemt, hoe je met elkaar spreekt. Uit de verhalen van *Mama en de lessen van de ziel* leer ik hoe Yalom contact maakt met cliënten en hierop reflecteert. En dit beschrijft hij ook nog eens heel mooi.’

Een opvallend boek ligt nog klaar om te lezen. ‘Bij *Identiteit* werd ik getrokken door het omslag; een jong meisje, opgemaakt en opgedirkt als een vrouw.’ Dit boek van Paul Verhaeghe maakt Ilse nieuwsgierig omdat ze zelfs soms een gevoel van leegte voelt en als coach veel gesprekken heeft over identiteit. ‘Hoewel er geen eenduidig antwoord is op de vraag wie je bent – al vanaf de opvoeding ontwikkelen we uiteenlopende antwoorden – kun je als coach de ander helpen perspectieven te ontwikkelen waar hij of zij mee verder kan.’ (NvO)