

De verhalen die we leven

Narratieve psychologie als methode

ERNST BOHLMEIJER

BOOM

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 11

Deel I De postmoderne mens: zonder Genesis en hiernamaals 19

HOOFDSTUK 1 De tijdgeest 21

Deel II De psychologie van het verhaal 43

HOOFDSTUK 2 De mens is een verhaal 45

HOOFDSTUK 3 Zingevende levensverhalen 59

HOOFDSTUK 4 Levensverhalen en ziekte 75

HOOFDSTUK 5 Metaforen in levensverhalen 85

Deel III Het verhaal van de psychologie 95

HOOFDSTUK 6 Wilde aardbeien: wraak, passie en ego-integriteit 97

HOOFDSTUK 7 Wetenschappelijk onderzoek naar reminiscentie
en life-review 107

Deel IV De verhalen die we leven in de praktijk 127

HOOFDSTUK 8 Levensverhaalmethoden en geestelijke gezondheidszorg:
een plaatsbepaling 129

HOOFDSTUK 9 De verhalen die we leven als methodiek 141

HOOFDSTUK 10 Omgaan met probleemverhalen 173

Referenties 191

Bijlage 1: Ontspanningsoefeningen 201

Bijlage 2: Verhalen om te bespreken 203

Bijlage 3: Brief vanuit de toekomst 205

Inleiding

Dit boek gaat over herinneringen en het werken daarmee in de geestelijke gezondheidszorg. Zonder onze persoonlijke herinneringen zouden we ons ontheemd voelen. We zouden verloren en doelloos rondlopen. We zouden onszelf opnieuw moeten uitvinden. De levenservaring die we zo hard nodig hebben om onze weg te vinden in werk, relaties en zingeving zou niet meer tot onze beschikking staan. We zouden opnieuw door schade en schande wijs moeten worden.

Herinneringen zijn het product van ons autobiografische geheugen. Dit geheugen zorgt dat we ons in zekere mate continu bewust zijn van onze autobiografie. We zijn in staat een route te schetsen van plaatsen en gebeurtenissen waarlangs we gekomen zijn. Deze route is gemarkeerd met mijlpalen, hoogtepunten en dieptepunten. Herinneringen vormen de bouwstenen van onze identiteit. Herinneren is zo vanzelfsprekend dat we bijna zouden vergeten hoe belangrijk deze functie voor de mens is. En hoe lastig. Soms kijk ik jaloers naar katten, die het ene moment volkomen gefrustreerd of boos zijn en het volgende moment zorgeloos liggen te spinnen in de zon. Nee, dan wij mensen. Wraakgevoelens, spijt, verdriet, schaamte: het zijn bijproducten van ons vermogen om niet te vergeten. Soms lukt het om pijnlijke herinneringen te verdringen, maar vroeg of laat steken ze weer de kop op en dan moeten we er wat mee, willen we er althans geen last meer van hebben.

Dit boek gaat ook over verhalen. Herinneringen vormen ook de bouwstenen van persoonlijke levensverhalen. Herinneringen komen pas echt tot leven wanneer we ervan verhalen. Wanneer we vertellen over herinneringen en ervaringen bloeien we op.

Onlangs vertelde een kennis van me over een vrouw die hij had ontmoet. Deze vrouw was 75 jaar en eenzaam. Om de twee weken kwam haar dochter op bezoek, maar de relatie was niet echt hartelijk. De vrouw had last van reuma en ontving thuiszorg. Maar de verpleegster had nauwelijks tijd voor een praatje. Ze kwam bijna het huis niet meer uit en begon elke dag al vroeg met televisiekijken. Wat mij vooral raakte in dit verhaal is het sociale isolement. Deze vrouw heeft een leven achter de rug en heeft vele herinneringen en verhalen. Waarschijnlijk denkt ze regelmatig terug aan bepaalde gebeurtenissen, aan haar overleden man. Maar de herinneringen en verhalen kan ze nauwelijks meer delen.

Waren de verhalen van ouderen ooit een voornaam erfgoed (en is dit in veel niet-westerse culturen nog steeds zo) dat van generatie op generatie werd doorgegeven, ze leiden in de huidige tijd een kwijnend bestaan. Wanneer we onze persoonlijke verhalen niet meer kunnen vertellen, verdwijnt een belangrijke bron van zingeving. Want met onze verhalen geven we betekenis aan ons leven. Met het vertellen van herinneringen definiëren we keer op keer wie we zijn en wie we willen zijn. Levensverhalen zijn reconstructies. We stellen ze voortdurend bij en leggen andere accenten. Ze groeien met ons mee en door nieuwe ervaringen worden ze getransformeerd. Het verleden en het heden zijn als een roman waaraan nieuwe hoofdstukken worden toegevoegd maar die we ook steeds herschrijven. We leggen andere accenten, ontdekken nieuwe thema's en rode draden. Helden worden antihelden, onbetekenende details winnen aan gewicht. Kent u niet de ervaring dat wat ooit een vervelende of zelfs onthutsende gebeurtenis was, later niet alleen een mooi verhaal maar ook een waardevolle ervaring is geworden?

Het kan ook anders. Het schrijven van ons levensverhaal is gestagneerd. Het verleden is het verleden. Voorwerpen en foto's die ons te veel aan het verleden herinneren, zijn ingepakt in mentale dozen die in de kelder van ons geheugen staan, voorzien van etiketten. We hebben ons oordeel geveld en vroegere perioden voorzien van een standaardverhaal over een 'rotjeugd', een 'boosaardige moeder', een 'mislukte carrière', of juist een vader die we de hemel in prijzen. Er is te veel pijnlijks gebeurd en laten we het daar maar niet meer over hebben.

Hoe begrijpelijk ook, dit heeft een groot nadeel. Door etiketten te plakken op het verleden, etiketteren we ook ons heden en onze toekomst. Het verleden heeft ons dan als het ware in gijzeling genomen. Het ontbreekt ons aan vrijheid om tot nieuwe inzichten en interpretaties te komen op basis van nieuwe ervaringen. We gaan niet meer op zoek naar nuances en details die een uitzondering vormen. En daarmee beperken we onze mogelijkheden om te veranderen, om te groeien.

Een nieuw etiket

Richard Stone (1997) geeft in zijn boek *Genezende vertelkunst* een voorbeeld van etiketteren. Op een dag werd hij uitgenodigd om een kerstverhaal te vertellen in het plaatselijke verhalenhuis. In dit verhaal beschreef hij hoe hij als jongetje, na lang zeuren, een kerstboom mocht kopen van zijn ouders. Voor een joods gezin was dit zeer ongewoon. Juist op het moment dat de boom was geïnstalleerd en versierd, belde de rabbi op met het verzoek om die middag een bezoek te mogen brengen. Richard en zijn ouders besloten de boom te verplaatsen naar de slaapkamer van Richard. Tijdens zijn bezoek toonde de rabbi belangstel-

ling voor de replica van een torpedojager uit de Tweede Wereldoorlog die Richard aan het bouwen was. Hij wilde die graag bekijken omdat hij zelf nog op zo'n schip gediend had. De rabbi stond al op om naar de slaapkamer te lopen, maar met grote tegenwoordigheid van geest was Richard hem voor en stelde voor de boot naar beneden te halen, tot grote opluchting van zijn ouders. Toen de rabbi weer vertrokken was, liep zijn vader naar Richard toe en gaf hem een liefdevolle kneep in zijn schouder. Achteraf besepte Richard Stone dat hij dit laatste verzonnen moet hebben. In werkelijkheid had zijn vader nooit fysiek blijk gegeven van zijn waardering of genegenheid. Door het vertellen van het verhaal begon hij opnieuw na te denken over de relatie met zijn vader. Hij besepte dat zijn vader wel degelijk om hem gaf, ook al was hij veel afwezig. Hij werd zich opnieuw bewust van wat hij in zijn jeugd had gemist, maar realiseerde zich ook hoe hij dit gemis kon inhalen in het tegenwoordige contact met zijn vader. In gesprekken met zijn vader kwam Richard erachter, dat zijn vader zelf geen openlijke waardering had gekregen van zijn vader en dit op dezelfde manier op zijn zoon overdroeg. Het standaardverhaal 'mijn vader was er nooit voor mij' is in beweging gekomen, genuanceerd, waardoor hij zich in het nu weer anders kon gaan verhouden tot zijn vader.

Er is nog een aspect van herinneren dat ik in deze inleiding wil noemen. Vroeg of laat ontstaan bij veel mensen vragen over de zin van het leven. Deze vragen kunnen persoonlijk van aard zijn: wat drijft mij voort? Wat motiveert mij? Wat vind ik belangrijk? Ze kunnen ook meer existentieel zijn: waar geloof ik in? Wat is de zin van het leven? Is er een hogere macht? Hoe kijk ik aan tegen goed en kwaad?

Het is kenmerkend voor deze tijd, dat ook de antwoorden op deze tweede categorie van vragen steeds persoonlijker worden. 'Kant-en-klare' antwoorden, overgeleverd door tradities en instituten, accepteren we niet meer klakkeloos. Het gevolg is dat onze persoonlijke ervaringen steeds belangrijker worden. György Konrad schreef het al in zijn roman *Tuinfeest*: 'in antwoord op de vraag naar de zin van het leven antwoordt ieder mens met zijn levensloop'. Met het verhaal dat we creëren over onze levenservaringen, scheppen we impliciet onze eigen visie op de werking van de wereld en het doel van het menselijk leven. Deze verhalen kunnen grensbepalend of grensverleggend zijn, nuchter of bevlogen, meer of minder ruimte laten voor het geestelijke. Dat we ons de antwoorden op vragen over zingeving niet meer laten voorschrijven, betekent overigens niet dat we ons niet meer kunnen laten inspireren door filosofische en religieuze geschriften. De beste antwoorden ontstaan misschien wel uit dialoog tussen traditionele visies en hedendaagse ervaringen.

Vroeg of laat ontstaat bij sommige mensen ook de vraag: 'wat doe ik hier op deze aardbol?' Is er een noodzaak in mijn leven? Wat bepaalt mijn uniciteit? Wat

bezielt mij? Waar ga ik voor? Ook het antwoord op deze vragen kan via het autobiografische geheugen komen. Is de vraag: ‘op welke momenten ging je hart open?’ niet een kernvraag in het leven, die ons op scherp zet? Hebben we uiteindelijk niet allemaal ontmoetingen, gebeurtenissen, activiteiten die iets wezenlijks in ons wakker roepen, een flow in ons teweegbrengen, hoe kortstondig soms ook? Sommige mensen stellen vervolgens hun leven in het teken van deze missie, al moeten ze bergen verzetten of volop lijden. Bij anderen leiden de herinneringen aan deze momenten een sluimerend bestaan.

Vragen over zingeving worden des te actueler wanneer we worden geconfronteerd met verlies. Verlieservaringen zijn inherent aan het leven. Naarmate we ouder worden, krijgen we zelfs meer te maken met verlies. We verliezen vrienden aan ziekten, ouders aan de natuur, lichamelijke functies aan de tand des tijd, natuur aan economie, werk aan leegte. Deze ervaringen dwingen ons het verhaal van ons leven te herzien. Wanneer we daar niet in slagen, is de kans groot dat we passief en machteloos worden, depressief of angstig.

Al met al kun je stellen, dat de postmoderne tijd (in hoofdstuk 1 wordt dit begrip nader toegelicht) waarin we volgens velen leven minimaal twee psychologische consequenties heeft. De eerste is dat er veel meer vrijheid is om onze identiteit te bepalen. Dit maakt het mogelijk om ons verlangen naar eigenheid en erkenning voor deze eigenheid te beleven. Onze huidige cultuur ‘nodigt ons uit om ons eigen leven, onze eigen biografie en onze eigen verlangens serieuzer te nemen en van daaruit te denken over en te experimenteren met meer open en gelijkwaardige relaties met anderen’, zoals Kunneeman (1998, p. 19) schrijft. De tweede consequentie is dat we er, meer dan ooit, alleen voor staan. De postmoderne tijd vraagt meer van het individu voor de vormgeving van zijn biografie. De mogelijkheden zijn eindeloos. Deze vrijheid kan ons ook met de handen in het haar doen zitten. Hoe neem je negatieve ervaringen op in het verhaal van je leven? Hoe voorkom je dat je verhaal stagneert in verbittering en verslagenheid? Hoe blijf je de held in je autobiografie?

Life-review is een psychologische methode die mensen ondersteunt bij het op verhaal komen, bij het herschrijven van het eigen levensverhaal wanneer dat gewenst of noodzakelijk is, bij het vinden van nieuwe aanknopingspunten in de eigen autobiografie voor een zinvolle invulling van de toekomst. In dit boek wordt een concrete methode voor life-review beschreven, die professionals werkzaam in de eerstelijns- of geestelijke gezondheidszorg kunnen toepassen.

Terugkijken op het leven als psychologische interventie werd voor het eerst geopperd door de psychiater Robert Butler. Hij wees in 1963 op het belang van

reminiscentie voor onze geestelijke gezondheid. Hij nam waar dat veel mensen in de laatste fase van hun leven worstelden met hun levensverhaal en een proces doormaakten dat hij 'life-review' noemde. In het Nederlands bestaat geen goed equivalent voor dit begrip, dus zal ik in dit boek het Engelse begrip life-review handhaven. Butler beschouwde dit als een systematische terugblik op het eigen leven waarbij alle belangrijke gebeurtenissen nog een keer de revue passeren en de balans wordt opgemaakt. Bij sommigen resulteert dit in heftige gevoelens van spijt en teleurstelling, die het begin van een depressie kunnen zijn. Anderen komen tot acceptatie en verzoening met het eigen leven, met als gevolg dat zij juist een intens gevoel van bevrediging ervaren. In de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw werd steeds duidelijker, dat ook veel jongere mensen behoefte kunnen hebben aan een intensieve terugblik op het leven, bijvoorbeeld na een confrontatie met een chronische ziekte of andere ernstige levensgebeurtenissen. Internationaal werd life-review ook steeds vaker ingezet ter preventie of behandeling van depressie. Onderzoek laat zien dat life-review vooral effectief lijkt wanneer het wordt gekoppeld aan andere therapeutische referentiekaders (Bohlmeijer, 2007). Zo werd in Nederland de cursus *Op zoek naar zin* (Franssen & Bohlmeijer, 2003) ontwikkeld. In deze cursus wordt life-review gekoppeld aan elementen van beeldende therapie (Bohlmeijer & De Reus-Vinke, 2006).

Dit boek beschrijft een nieuwe life-reviewmethode: *De verhalen die we leven*. Deze methode is bedoeld voor mensen vanaf ongeveer 55 jaar die last hebben van depressieve klachten. Het bijzondere van deze methode is dat life-review wordt gekoppeld aan elementen van narratieve therapie. De narratieve therapie biedt een kader waarin probleemverhalen over het eigen leven, die ten grondslag liggen aan depressieve klachten, kunnen worden omgebogen naar bekrachtigende verhalen. In deel iv van dit boek komt deze methode uitgebreid aan de orde.

Opzet van dit boek

De eerste drie delen van dit boek vormen de grondslag en inspiratiebron van de life-reviewmethode, die in het vierde deel wordt beschreven. Deel i beschrijft een *visie*: waarom life-review juist in deze tijd een plaats verdient in de geestelijke gezondheidszorg. Deel ii beschrijft een *psychologische theorie*, die stelt dat herinneringen vooral verhalen zijn die we over ons leven vertellen. Het maakt duidelijk waarom ik ervoor heb gekozen om life-review te plaatsen binnen een narratief therapeutisch kader. In deel iii komt de *empirische onderbouwing* van life-review aan de orde. Dit derde deel heeft door de aard van het onderwerp een zakelijker schrijfstijl dan de andere delen. In het vierde deel komt de *praktijk* aan de orde.

In deel I zal ik stilstaan bij de psychologische consequenties van het postmoderne tijdperk. Deze consequenties laten zich vooral goed illustreren aan de hand van thema's als identiteit, vrijheid en mythen. Meer dan ooit is het accent op zelfinzicht en zelfontplooiing komen te liggen. Ons eigen, 'kleine' verhaal moet de basis bieden voor de keuzes die we in ons leven maken, voor hoe we ons willen verhouden tot het lijden en voor de waarden die we omarmen. Autobiografische reflectie of life-review biedt daartoe de basis. Wanneer we daarbij hulp nodig hebben, zoeken we ondersteuning van een psycholoog. Als voorbeeld wordt een kijkje genomen in de keuken van de jungiaanse therapie. Het deel eindigt met een voorbeeld van autobiografische reflectie.

In het tweede deel komt de narratieve psychologie aan de orde. Dit is een relatief nieuwe stroming binnen de sociale wetenschappen. Haar centrale these is dat wij samenvallen met de verhalen die we over onszelf en de wereld vertellen. We hebben niet alleen verhalen, we zijn een verhaal. Als betekenisgevende wezens kunnen we niet anders dan gebeurtenissen en ervaringen opnemen in verhalen met een plot. Voor een deel zijn we als mensen gedefinieerd en begrensd. Denk daarbij aan genetische overdracht, ons lichaam, de plaats van onze geboorte. Maar in de verhalen die we vertellen over ons leven zijn we onbepaald en onbegrensd. We zijn allemaal auteur van ons leven en hebben een grote vrijheid om ons levensverhaal op enig moment te herschrijven en daarmee nieuwe betekenissen aan ons leven te geven. Wanneer we worden geconfronteerd met ernstige ziektes worden we daartoe zelfs gedwongen. Bij het zoeken naar de narratieve waarheid van ons leven zullen we vaak een beroep doen op metaforische taal. In een apart hoofdstuk worden de kenmerken en meerwaarde van metaforen besproken. Dit geheel noem ik de psychologie van het verhaal.

In deel III wordt een overzicht gegeven van de huidige wetenschappelijke kennis over life-review. Vooral de laatste twintig jaar is het inzicht in de verschillende functies van reminiscentie (het proces van herinneren) en het voorkomen van deze functies in de bevolking sterk gegroeid. Zo laat onderzoek zien dat mannen en vrouwen op verschillende manieren herinneren en dat dit waarschijnlijk te herleiden is tot de opvoeding. De toegenomen kennis over de functies van reminiscentie heeft ook consequenties voor toepassing in de gezondheidszorg. Er wordt een overzicht gegeven van psychologische interventies en hun effectiviteit bij psychische klachten als depressie en psychologisch welbevinden.

In het vierde deel beschrijf ik een concrete methode voor life-review. Dit hoofdstuk laat zich lezen als een draaiboek voor de uitvoering. Kern van de methode

is dat de deelnemers vragen mee naar huis krijgen over verschillende perioden in hun leven en thuis reflecteren op de antwoorden. Tijdens de bijeenkomsten worden de antwoorden uitgewisseld. Doelstelling is dat de deelnemers aanknopingspunten vinden in hun levensverhaal voor een nieuwe invulling van hun leven, of die hen in staat stellen om te gaan met problemen in hun leven. De deelnemers worden aangemoedigd om ‘standaardverhalen’ die niet meer voldoen, aan te vullen met nieuwe, ‘rijkere’ verhalen die meer mogelijkheden scheppen. Narratieve therapie biedt hiervoor bij uitstek een goed kader. Deze methode, *De verhalen die we leven*, werd de afgelopen jaren in samenwerking met zes GGZ-instellingen ontwikkeld en getoetst. Aan bod komen onder meer de opzet en inhoud van de verschillende bijeenkomsten, de vaardigheden van begeleiders en uitgangspunten van narratieve therapie.

De verhalen die we leven kan worden begeleid door hulpverleners die zijn geschoold om te werken met mensen met psychische klachten. Ik benadruk dit omdat life-review geen ‘onschuldige’ methode is die niet schaadt, wanneer zij niet baat. Op een verkeerde manier toegepast kan zij de depressie of angst versterken. Om deze reden wordt begeleiders geadviseerd de tweedaagse training te volgen die voor hen is ontwikkeld.¹

1 In 2008 worden trainingen verzorgd in het kader van een onderzoek. Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met het landelijk steunpunt preventie (LSP) van het Trimbos-instituut.