

Van 'Wie ben ik?' naar 'Hier ben ik!'

Schrijven van de spirituele autobiografie bij de existentiële zoektocht bij kanker

In het VUmc is een methode ontwikkeld, waarbij kankerpatiënten op een methodische wijze hun spirituele autobiografie schrijven. In dit artikel beschrijft Lenneke Post de achtergronden, theoretische basis en het onderzoek naar het effect van deze werkwijze. Wat biedt het schrijven van de spirituele autobiografie deze patiënten? Biedt deze werkwijze inderdaad een basis voor het omgaan met de ziekte en voor een spirituele heroriëntering?

Lenneke Post

DE DIAGNOSE KANKER en de daarbij horende veelal ingrijpende, intensieve medische behandelingen kunnen mensen diepgaand confronteren met de grenzen van hun bestaan en de dood. De dreiging van existentiële angst, diepe eenzaamheid, machteloosheid en zinloosheid werpt mensen op zichzelf terug. Dit kan het begin zijn van een existentiële zoektocht die onzekerheid brengt, maar ook verandering en groei mogelijk maakt. Om mensen met kanker te ondersteunen in deze existentiële zoektocht, heeft Jannet Delver voor VUmc de interventie *Schrijven helpt*. *Het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie* ontwikkeld. Ons onderzoek naar het effect en de werkwijze van deze methode heeft laten zien dat het methodisch schrijven van de spirituele au-

tobiografie een effectieve methode is voor het omgaan met de existentiële uitdaging bij kanker: de interventie stelt in staat tot spirituele heroriëntering, werkt zelfbevestigend en -bekrachtigend, leidt uiteindelijk tot een versterkte spiritualiteit (verbondenheid met een innerlijke kracht en met het transcendente), een toename in ego-integriteit (voldoening en positieve aanvaarding van het eigen leven en van de dood) en een afname in wanhoop, en spiritueel welzijn (innerlijke kracht, relatie met een hogere macht, doelen in het leven en zelfacceptatie).¹

In dit artikel gaan we in op het deelonderzoek naar de werkwijze van het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie. Hierbij staat de

vraag centraal op welke wijze het schrijven van de spirituele autobiografie kankerpatiënten in staat stelt tot spirituele heroriëntatie, en zelfbevestigend en -bekrachtigend werkt. Welke handvatten biedt het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie in dit proces? En welke handvatten zijn hierbij bepalend? Om een beeld te krijgen van de werkwijze van de interventie, geven we in het nu volgende eerst inzicht in (de achtergrond van) de interventie en laten we aan de hand van een theoretische verkenning zien hoe spirituele heroriëntatie en zelfbekrachtiging kunnen worden ondersteund door het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie. Vervolgens bespreken we de methoden en de resultaten van het onderzoek. We sluiten dit artikel af met de conclusie, discussie en relevantie van het onderzoek voor geestelijke verzorging.

Achtergrond

De diagnose kanker kan mensen diepgaand confronteren met de grenzen van hun bestaan en de dood: het leven blijkt niet maakbaar, mensen zijn kwetsbaar en sterfelijk, en blijken op de ander aangewezen (Manshot, 1992). Door deze confrontatie zien mensen zich vaak genoodzaakt om zich opnieuw te verhouden tot bestaande levensvraagstukken zoals dood-leven, vrijheid-verantwoordelijkheid, isolement-verbondenheid, en zinloosheid-zingeving (Yalom, 1980). Kanker vormt in

Existentiële uitdagingen kunnen aanleiding zijn tot groei

deze zin een existentiële uitdaging (Weisman & Worden, 1976; Lee, 2008; Pool, 2009). Over het algemeen vinden mensen met kanker na verloop van tijd een manier om met deze uitdaging om te gaan. Eén op de vijf mensen geeft echter aan dat ze met de existentiële uitdaging worstelen (Hofstede et al, 2013). Zo kunnen mensen een diepgaande angst voor de dood ervaren (Coyle, 2004; Kissane, 2012; Lee & Loiselle, 2012); of diepe eenzaamheid (Cassel, 1982, Clarke & Kissane, 2002; Murata, 2003; Wilson et al, 2007); controleverlies, machteloosheid of onzekerheid (Kissane, 2012; Pascal & Endacott, 2010); of zich overvallen voelen

door een gevoel van zinloosheid en wanhoop (Breitbart, 2015; Kissane, 2012). De confrontatie met kanker kan op deze wijze de grond onder iemands voeten wegslaan en leiden tot gevoelens van somberheid en hopeloosheid. Tegelijkertijd kan het een existentiële zoektocht in gang zetten die de aanzet kan zijn voor krachtige transformatieprocessen (Lee, 2008; Pool, 2009): in het onder ogen zien van de existentiële uitdagingen bij kanker, kan ruimte ontstaan voor verandering en groei.

De interventie *Schrijven helpt*

Het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie heeft tot doel de existentiële zoektocht die gepaard gaat met kanker onder ogen te zien en zo ruimte te creëren voor transformatie en groei. Door biografische reflectie aan de hand van existentiële thema's (ontvankelijkheid, autonomie, verbinding), en bepaalde werkvormen (tekenen, schrijven, voorlezen, luisteren, vragen stellen en vragen ontvangen) in groepsverband (maximaal acht personen) kunnen deelnemers inzicht verwerven in wat hen ten diepste beweegt en hoe zij daar in hun leven vorm aan geven. Zo kunnen zij kracht verzamelen om de existentiële zoektocht bij kanker aan te gaan. De methode is ontwikkeld naar een idee van Dan Wakefield en Carl Scovel (Wakefield, 1990).

De interventie bestaat uit acht bijeenkomsten gedurende zestien tot twintig weken en wordt gegeven door senior geestelijk verzorgers, gekwalificeerd volgens de beroepsstandaard van de VGVZ en geaccrediteerd door de SKGV door middel van de opleiding *Trainer spirituele autobiografie als methodische oefen- en reflectiepraktijk*. De interventie is enerzijds gestructureerd van opzet en anderzijds gericht op een open benadering van de persoonlijke ervaring en de geleefde spiritualiteit. Werkvormen zijn individuele schrijf- en tekenoefeningen, huiswerkopdrachten en voorleessessies. De dynamiek binnen de groep, waar mensen in een veilig klimaat zorgvuldig naar elkaar luisteren en vragen aan elkaar stellen, is essentieel voor de beoogde ontwikkeling van de deelnemers. De begeleider faciliteert dit proces en stimuleert de deelnemers om de eigen ontwikkeling verder uit te bouwen.

De interventie bestaat uit acht sessies in drie blokken. In het eerste blok, dat drie sessies omvat, wordt het materiaal verzameld waarmee de basis wordt gelegd voor het schrijven van de spirituele autobiografie. De thema's die tijdens deze sessies aan de orde komen zijn ontvankelijkheid, autonomie, en overgave en verbinding. Aan de hand van deze existentiële thema's kunnen mensen reflecteren op de relatie tussen henzelf en het grotere geheel. De interventie doet hiermee een beroep op, en geeft inzicht in, de eigen geleefde spiritualiteit. Met spiritualiteit doelen we hier op de verbondenheid met het zelf, de ander en een andere betekenis of aanwezigheid.² Tijdens de sessies worden door vragen en tekenopdrachten herinneringen opgeroepen die de opstap vormen voor schrijfopdrachten die thuis worden gemaakt. In de volgende sessie worden deze schrijfopdrachten voorgelezen. Luisteren en beluisterd worden is essentieel in dit proces. Mensen stellen informatieve vragen, bedoeld om de verteller (en vragensteller) verder te helpen met de exploratie van zijn of haar eigen geschiedenis.

Deelnemers maken een poster van hun leven

In het tweede blok, tijdens de vierde sessie, wordt het materiaal samengevat en omgevormd tot een metafoer of beeldspraak voor persoonlijke groei in het licht van de eigen spiritualiteit. Op basis van deze metafoer en de eigen levensgeschiedenis maken de deelnemers vervolgens een poster van het eigen leven. Deze poster maakt in de vorm van een routekaart, schilderij of schema de rode draad of plot voor de spirituele autobiografie inzichtelijk en wordt gepresenteerd tijdens de vijfde sessie. De presentatie van de poster wordt gefilmd, zodat deelnemers hun eigen presentatie kunnen terugkijken. Op basis van de metafoer, de poster en de rode draad schrijven de deelnemers thuis de volledige spirituele autobiografie.

Het derde blok van de interventie bestaat uit het presenteren en voorlezen van de spirituele autobiografieën. Elke voorleessessie wordt afgesloten met een klein ritueel, waarbij de luisterende deelnemers de presenterende deelnemer erken-

ning geven voor de inbreng in de vorm van een geschreven wens, of dankwoord.

Theoretische verkenning: van 'wie ben ik' naar 'hier ben ik'

Met ons onderzoek willen we begrijpen op welke wijze het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie handvatten biedt voor spirituele heroriëntatie en bekrachtiging van het zelf om zo de existentiële zoektocht bij kanker aan te kunnen gaan. Hiertoe beschrijven we – aan de hand van het gedachtegoed van Ricœur – in het nu volgende ten eerste hoe existentiële uitdagingen en narrativiteit zich tot elkaar verhouden en vervolgens hoe het zelf via de omweg van het verhaal en de omweg van de 'ander' kan worden gevormd en bekrachtigd. Daarna laten we zien hoe deze 'omwegen' een dialectisch proces tussen werkelijkheid en verhaal en tussen zelf en 'ander' in gang kunnen zetten, waardoor heroriëntatie op de persoonlijke spiritualiteit kan plaatsvinden en het zelf aan de hand van drievoudige mimesis (reflectie, configuratie en attestatie) kan worden gevormd en bekrachtigd. Tot slot stellen we een aantal verwachtingen op voor de werking van het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie.

Existentiële uitdagingen en narrativiteit. De met kanker gepaard gaande dreiging van dood, eenzaamheid, machteloosheid en zinloosheid werpt mensen terug op zichzelf en roept allerlei levensvragen op: 'Wie ben ik nog als kwetsbaar en sterfelijk mens? Waarmee en met wie voel ik me ten diepste verbonden? Wat is mijn plaats in het groter geheel? Wat is de zin van mijn bestaan?' In de optiek van Ricœur komt bij een ingrijpende gebeurtenis – zoals de confrontatie met kanker – de persoonlijke identiteit onder druk te staan: de identiteit die wordt opgevat in het licht van de permanentie in de tijd – de identiteit die zich laat omschrijven met 'wat' iemand is en die maakt dat iemand door de tijd heen herkenbaar 'dezelfde' blijft – verandert en erodeert, terwijl de zelf-reflexieve identiteit – de identiteit die een antwoord zoekt op de vraag 'wie ben ik?' – steeds pregnanter aanwezig is (Ricœur, 1991). Een existentiële zoektocht betekent in de optiek van Ricœur dan ook een zoektocht naar het zelf: naar wie iemand is, naar hoe iemand zichzelf getrouw interpre-

teert en zich in relatie tot de ander en het groter geheel gestand doet (Ricoeur, 1992). Dit zelf noemt Ricoeur ook wel 'identiteit als zelfheid' of 'ipse-identiteit'. 'Ipse-identiteit' betreft de zelf-reflexieve identiteit die wordt geconfigureerd als reactie op het andere-dan-zelf. Het is de identiteit waarmee iemand zich probeert te verhouden tot het groter geheel en vorm probeert te geven aan een standvastigheid *ondanks* veranderende omstandigheden en fysieke en psychologische veranderingen door de tijd heen (Ricoeur, 1992).

Samenhang en standvastigheid ondanks veranderingen

Bij existentiële uitdagingen komt het er voor een mens op aan om standvastig in de betekenisvolle interacties met anderen en met het groter geheel te staan, en daarmee de existentiële uitdagingen die op je pad komen aan te gaan. Maar bij existentiële uitdagingen staat juist de relatie 'zelf – groter geheel' onder druk. Dit brengt onzekerheid in plaats van standvastigheid. Een onzekerheid die – zo beargumenteert Ricoeur – alleen weggenomen kan worden door narratieve identiteit, d.w.z. door zelfreflectie aan de hand van verhalen: alleen via het verhaal kan de vraag 'wie ben ik?' worden beantwoord; en alleen in verhalende zelfreflectie ten overstaan van het andere-dan-zelf kan een onzeker 'wie ben ik?' worden omgezet in een attestatie, een zelf-affirmatie: 'hier ben ik!' (Ricoeur, 1992).

Ricoeur claimt hiermee dat identiteit niet rechtstreeks inzichtelijk is, maar via de omweg van het verhaal en de ander bemiddeld dient te worden. Zelfbegrip en -articulatie moeten voor Ricoeur ten eerste noodzakelijkerwijs tot stand komen op basis van reflectie op en interpretatie van de verhalen die iemand over zichzelf vertelt (Ricoeur, 1984). Daarnaast betoogt Ricoeur dat het zelf gevormd wordt in reactie op en in relatie tot de 'ander': het krijgt vorm door zich te verhouden tot, en zich te verantwoorden ten overstaan van het andere-dan-zelf (Ricoeur, 1992).

Het eerste principe – dat zelfbegrip en articulatie voor Ricoeur noodzakelijkerwijs tot stand komen

op basis van verhalende zelfreflectie – wordt ingegeven door Ricoeurs visie op de samenhang tussen de werkelijkheid en verhalen. Voor Ricoeur hangen werkelijkheid en verhaal met elkaar samen via een proces van nabootsing of mimesis: de werkelijkheid wordt creatief verbeeld in verhalen, en deze verhalen kunnen vervolgens de werkelijkheid veranderen (Ricoeur, 1984). Het tweede principe – dat het zelf gevormd wordt in reactie op, en in relatie tot de 'ander' – wordt ingegeven door Ricoeurs argument dat het zelf in een dialectisch proces tussen zelf en andere-dan-zelf tot stand komt (Ricoeur, 1992). Eerder zagen we al dat het zelf in de optiek van Ricoeur *als reactie* op het andere-dan-zelf wordt geconfigureerd. Daarnaast beargumenteert Ricoeur dat de ander – in zijn anders zijn – het zelf niet alleen in staat stelt zichzelf te onderscheiden als een zelf; de ander doet ook een beroep, of een moreel appel, op het zelf om zich te verantwoorden in de aanwezigheid van de ander. Het zelf kan slechts een getrouwe zelfinterpretatie articuleren, doordat het zich bewust is van de ander die hem of haar aan deze interpretatie gaat houden: 'als de ander niet op me zou rekenen, zou ik dan standhouden in mijn interpretatie van mezelf?' (Ricoeur, 1992). Het verantwoording afleggen aan de ander ('en jij, waar ben jij?') is hiermee in de visie van Ricoeur structureel onderdeel van zelfvorming, maar kan tegelijkertijd alleen kracht krijgen in samenspraak met de eigen zelf-affirmatie ('hier ben ik!') (Ricoeur, 1992).

Drievoudige mimesis tussen werkelijkheid & verhaal en zelf & ander. Ricoeur suggereert aldus dat narratieve zelfreflectie in relatie tot en ten overstaan van ander-dan-zelf de spil is in het omvormen van een onzeker zelf (wie ben ik?) naar een geaffirmeerd zelf (hier ben ik!). Via de omweg van het verhaal en de omweg van de 'ander', ontstaat er een drievoudige mimesis waarmee het zelf in een dialectisch proces tussen werkelijkheid en verhaal en tussen zelf en 'ander' tot stand kan komen. De eerste van de drie bedoelde aspecten van mimesis is *reflectie*. Het reflecteren op het levensverhaal in relatie tot het andere-dan-het-zelf faciliteert het expliciteren van impliciete kennis met betrekking tot het eigen bestaan en het zelf. Mensen bezitten volgens Ricoeur een praktische maar impliciete kennis met betrekking tot de context waarin zij leven. Zij vermoeden een zekere sa-



menhang in de intenties, doelen, motieven, gevolgen en omstandigheden die inherent zijn aan beleving en handelen, maar kunnen deze samenhang slechts expliciet maken in de verhalen die zij over zichzelf vertellen en in de confrontatie met het andere en de reflecties van de ander (De Mul, 2000). De drievoudige mimesis tussen werkelijkheid en verhaal en tussen zelf en 'ander geeft hiermee de mogelijkheid om impliciet inzicht in eigen beleving en handelen te expliciteren.

Het tweede aspect van mimesis is *configuratie*. Het schrijven van het levensverhaal maakt het mogelijk het eigen verhaal steeds zo te structureren dat het in antwoord op de vraag 'wie ben ik?' standvastigheid ondanks verandering kan bieden. Om

een passende narratieve interpretatie te ontwikkelen, kan aan de hand van de plot het levensverhaal dusdanig worden gestructureerd dat er op basis van heterogene elementen uit het leven van alledag (discordantie) een samenhangend geheel (concordantie) kan ontstaan (Ricoeur, 1984). De ontstane discordante concordantie geeft niet alleen inzicht in *ipse*-identiteit, dat wil zeggen in 'wie iemand is', en hoe iemand zichzelf ziet in reactie op het andere dan het zelf; de discordante concordantie stelt ook in staat om deze *ipse*-identiteit steeds opnieuw te hernemen en re-configureren in relatie tot het andere waartoe iemand zich dient te verhouden en te verantwoorden. Het vertellen van het eigen levensverhaal stelt hiermee in staat een getrouwe narratieve interpretatie in

relatie tot het andere-dan-zelf te configureren die samenhang en standvastigheid biedt ondanks veranderende omstandigheden en fysieke en psychologische veranderingen door de tijd heen.

Het derde aspect van mimesis is *attestatie*. Het vertellen van het levensverhaal ten overstaan en in aanwezigheid van anderen maakt het mogelijk de narratieve interpretatie van standvastigheid daadwerkelijk gestand te doen en te houden. Mensen kunnen allerlei mogelijke verhalen over zichzelf vertellen, maar door de keuze voor een specifieke versie van het verhaal boven een andere versie verbindt iemand zich aan deze versie: hij of zij erkent dat de gekozen interpretatie de eigen identiteit beter uitdrukt dan andere interpretaties. Narratieve identiteit is hiermee geattesteerde identiteit: identiteit gebaseerd op de overtuiging dat een specifieke narratieve interpretatie daadwerkelijk uitdrukking geeft aan het zelf: 'hier ben ik!' (Ricoeur, 1992). Het vertellen van het eigen levensverhaal in aanwezigheid van de 'ander' of 'andere-dan-zelf' doet daarenboven een moreel appel om zich aan deze interpretatie te houden. Hiermee stelt de attestatie in aanwezigheid van de 'ander' niet alleen in staat 'standvastigheid ondanks verandering' te kunnen articuleren en configureren, maar ook gestand te doen en zich eraan te houden.

Methodisch schrijven van de spirituele autobiografie: werkwijze en verwachtingen. Om nu te begrijpen op welke wijze het schrijven van de spirituele autobiografie de deelnemers in staat stelt tot spirituele heroriëntatie en zelfbevestiging en bekrachtiging, beschouwen we het methodisch schrijven van de spirituele biografie als een methodische ondersteuning van de zoektocht naar het zelf: naar wie iemand is, naar hoe iemand zichzelf in relatie tot het andere-dan-zelf getrouw interpreteert en gestand doet *ondanks* veranderende omstandigheden en fysieke en psychologische veranderingen door de tijd heen. De interventie ondersteunt deze zoektocht naar het zelf door op methodische wijze het dialectisch proces tussen werkelijkheid en verhaal, en tussen zelf en ander vorm te geven. De dialectiek tussen werkelijkheid en verhaal krijgt in de interventie vorm doordat de deelnemers eerst reflecteren op het geleefde leven, vervolgens een getrouwe narratieve

identiteit configureren aan de hand van (de plot van) het levensverhaal dat zij articuleren; en deze narratieve identiteit tot slot gestand doen door het eigen levensverhaal voor te lezen. De dialectiek tussen zelf en ander krijgt in de interventievorm doordat deelnemers naar elkaars verhaal luisteren, elkaar vragen stellen en vragen van elkaar ontvangen. In het licht hiervan was het onze verwachting dat de interventie spirituele heroriëntatie en bevestiging en bekrachtiging van het zelf ondersteunt doordat zij het ten eerste mogelijk maakt om op het zelf in relatie tot het andere-dan-zelf te reflecteren en om impliciet begrip van handelen en beleving expliciet te maken; daarnaast om het zelf in relatie tot het andere-dan-zelf te configureren en een narratieve interpretatie te articuleren welke samenhang en standvastigheid biedt ondanks veranderende omstandigheden; en tot slot in staat stelt om het zelf te attesteren ten overstaan van de ander-dan-zelf en zo de narratieve configuratie gestand te doen en te houden.

Methodie van onderzoek

Om bovenstaande verwachting te onderzoeken, zijn semigestructureerde interviews gehouden met 33 deelnemers, negen maanden na afloop van de interventie. Tijdens dit interview is de deelnemers onder meer gevraagd hoe het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie hen in staat heeft gesteld met de existentiële uitdagingen van kanker om te gaan, welk onderdeel van de interventie hierin bepalend was, en wat de rol van de ander in dit geheel was. Deelnemers konden hierbij vrij opnoemen wat bij hen in gedachten kwam, en konden meerdere items noemen. De interviews zijn vervolgens door twee onafhankelijke onderzoekers in twee ronden gecodeerd in Atlas.ti; in Excel gecategoriseerd op onderwerp en uiteindelijk geanalyseerd aan de hand van de theoretische inzichten en verwachtingen m.b.t. driedovoudige mimesis van Ricoeur.

Deelnemers. Deelnemers aan de interventie en het onderzoek (totale onderzoek n=56; dit deelonderzoek n=33) zijn in de periode van januari 2012 tot augustus 2014 geworven in VUmc en in drie inloophuizen voor mensen met kanker. Deelnemers waren mensen met de diagnose kanker (alle typen) die langer dan een half jaar na hun (fysieke) behandeling waren; behandeld waren met een cu-

ratieve intentie; 21 jaar of ouder waren; in voldoende mate de Nederlandse taal beheersten; fysiek en mentaal in staat waren tot deelname aan het onderzoek en de interventie; en hiervoor hun *informed consent* hebben gegeven. De deelnemers waren overwegend vrouw (89,5%) met een gemiddelde leeftijd van 57 jaar; de jongste deelnemer was 29, de oudste deelnemer was 73 jaar oud. Deelnemers waren zowel alleenstaand als in een langdurige relatie (58% was gescheiden, verduwd of nooit getrouwd geweest; 42% was getrouwd of in een langdurige relatie); hadden kinderen (75%) en waren zowel hoger als lager

Narratieve identiteit is geattesteerde identiteit

opgeleid (54% had hoger beroepsonderwijs of hoger gevolgd; 46% had middelbaar beroeps onderwijs of lager gevolgd). Met betrekking tot levensbeschouwelijke achtergrond identificeerde 32% van de deelnemers zich als protestant, katholiek of anders christelijk; 5% beschreef zichzelf als humanist; 38% zei een eigen vorm van levensbeschouwing te hebben; en 25% van de deelnemers verklaarde geen levensbeschouwing te hebben. Met betrekking tot affiniteit met schrijven gaf een meerderheid aan dat ze wel graag maar niet veel schreven (63%); 21% schreef graag en veel; en 16% had geen affiniteit met schrijven.

Resultaten

We bespreken ten eerste of en hoe de interventie de deelnemers in staat heeft gesteld tot reflectie op, en configuratie en attestatie van een getrouwe interpretatie van het zelf. Daarna bespreken we welk onderdeel van dit proces de deelnemers het meest bepalend vonden in de zoektocht naar henzelf.

Reflectie, configuratie en attestatie. Uit ons onderzoek bleek dat de interventie inderdaad een zoektocht naar het zelf faciliteert, en zowel tot reflectie op, als configuratie en attestatie van het zelf leidt. Het schrijven bleek de deelnemers ten eerste in staat te stellen tot reflectie en tot het expliciteren van impliciet zelfbegrip: voor bijna twee derde van de deelnemers fungeerde

het schrijven als een manier om het eigen proces inzichtelijk te maken (20 van de 33; 61%). Het schrijven werkte voor deze deelnemers structurend, ordenend en verhelderend, maakte hen bewust van hun eigen proces en gevoelens, en stelde hen in staat dit proces te benoemen en het inzichtelijk en begrijpelijk te maken. Daarnaast konden deelnemers door het methodisch schrijven, vanuit meerdere perspectieven of vanuit een metaperspectief, naar het eigen leven kijken en samenhang zien en kiezen, en zo een narratieve interpretatie articuleren die samenhang en standvastigheid bood, ondanks veranderende omstandigheden: bijna de helft van de deelnemers gaf aan dat het methodisch schrijven hun een antwoord bood op de vraag: 'wie ben ik?' (16 van de 33; 48%). Het schrijven was voor deze deelnemers een zoektocht en vindplaats van een diepere of diepste laag, van de kern, de mens achter het verhaal, van eigenheid en waarachtigheid of de eigen innerlijke kracht, en stelde hen zo in staat tot heroriëntatie op de verhouding tot henzelf. Tot slot bleek het methodisch schrijven de deelnemers hen in staat te stellen om het levensverhaal te attesteren, en zo het nieuwe geconfigureerde zelf gestand te doen en te houden. Driekwart van de deelnemers (25 van de 33; 76%) gaf te kennen dat zij door het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie daadwerkelijk de nieuw geconfigureerde identiteit konden bestendigen en een nieuwe werkelijkheid konden produceren: zij konden zichzelf (en het eigen leven) niet alleen herwaarderen of accepteren, maar konden hun oude zelf en het verleden ook daadwerkelijk loslaten (21 van de 33; 64%), hun eigenwaarde en kracht verstevigen (11 van de 33; 33%), en hun emoties uitzuiveren en omvormen (6 van de 33; 24%).

Meest bepalende onderdeel in de zoektocht naar het zelf. Uit ons onderzoek bleek daarnaast dat het attesteren en affirmeren het meest bepalend werd gevonden in de zoektocht naar het zelf. Bijna de helft van de deelnemers (15 van de 33; 45%) gaf aan dat het attesteren – het laten horen en gehoord worden van de eigen geschreven stukken – voor hen het meest van belang was, omdat het attesteren het eigen levensverhaal 'van een gedachte tot een daad' maakte, het tot 'werkelijkheid', 'sterker', 'minder vluchtig', 'waar' en 'echt'

maakte, en dat het 'er mocht zijn'. Een enkeling kon hierdoor bovendien verantwoording afleggen voor het eigen geleefde leven. Het was hierbij van belang dat de deelnemers oprecht, respectvol en onbevooroordeeld naar elkaar luisterden, waardoor er veiligheid, vertrouwdeheid en openheid heerste in de groep. De deelnemers kregen hierdoor de ruimte om zichzelf te zijn, zichzelf open en kwetsbaar op te stellen, en zichzelf te laten zien en mee te delen aan de anderen. Bijna een derde van de deelnemers (10 van de 33; 30%) gaf aan dat de reflectie op het geleefde leven en het zelf voor hen het meest bepalende onderdeel van de interventie was, omdat dit aanzette tot verdieping en hielp om het eigen leven 'met andere ogen' te zien. Hierbij waren zowel de eigen reflecties als het luisteren naar de levensverhalen van de anderen en het ontvangen van vragen van de anderen van belang. Door te luisteren naar de levensverhalen, inzichten en ervaringen van de andere deelnemers werden de deelnemers zich meer bewust van zichzelf en kregen zij nieuwe perspectieven op het eigen verhaal en op zichzelf. Het ontvangen van vragen van de anderen maakte dat de deelnemers nog dieper, en vanuit nieuwe gezichtspunten konden reflecteren op zichzelf. Een kwart van de deelnemers gaf tot slot aan dat het reflecteren, configureren en attesteren allen even belangrijke onderdelen waren in het bevestigen en bekrachtigen van het zelf (8 van de 33 deelnemers; 24%).

Conclusie en discussie

Uit onze onderzoeksresultaten blijkt dat het methodisch schrijven van de autobiografie een spirituele heroriëntatie en zelfbekrachtiging ondersteunt via een zoektocht naar het zelf. Deze zoektocht naar het zelf maakt het zowel mogelijk om op het zelf te reflecteren als om het zelf te configureren en uiteindelijk te attesteren. De deelnemers beschreven dat zij door de interventie (1) impliciet inzicht in zichzelf konden expliciteren, (2) een samenhangend en standvastig antwoord op de vraag 'wie ben ik?' konden articuleren in termen van eigenheid, waarachtigheid en innerlijke kracht, en (3) deze interpretatie uiteindelijk gestand konden doen en daadwerkelijk verandering konden brengen in de werkelijkheid: zij konden het verleden herwaarderen of loslaten, de eigenwaarde en -kracht bestendigen en de eigen

emoties omvormen. We kunnen hiermee concluderen dat het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie veel mensen steun biedt in de zoektocht naar het zelf en het transformeren van een onzeker 'wie ben ik?' naar een zeker 'hier ben ik!'. De meeste deelnemers gaven aan dat het attesteren voor hen bepalend was in de transformatie van een onzeker 'wie ben ik?' naar een zeker 'hier ben ik!': het attesteren, ofwel het hardop voorlezen van het eigen levensverhaal maakte het verhaal 'echt', maakte het 'waar' en maakte het levensverhaal van 'een gedachte' tot 'een daad'. Daarnaast maakte het hardop voorlezen dat het verhaal en de lezer écht gehoord, gezien en erkend konden worden.

Het schrijven werkt structurerend, ordenend en verhelderend

Deze onderzoeksresultaten roepen een aantal vragen op. Ten eerste is het de vraag of het belang van attestatie boven reflectie en configuratie ook betekent dat de reflectie en configuratie van het zelf er voor de deelnemers werkelijk minder toe doen. Zou de interventie hetzelfde effect kunnen hebben als het slechts een methodisch vertellen van de spirituele autobiografie zou zijn? Of zegt het belang dat de deelnemers hechten aan attestatie boven reflectie en configuratie iets over de kracht van het attesteren van het eigen verhaal? Als we het schrijven van de spirituele autobiografie begrijpen als een performatieve gebeurtenis, zijn reflecteren, schrijven en attesteren allemaal belangrijke fasen in het omvormen van het zelf, maar vervullen zij verschillende functies: reflecteren en configureren bepalen dan primair de inhoud van hoe iemand zichzelf getrouw interpreteert, terwijl de fase van attesteren deze getrouwe interpretatie als een werkelijkheid produceert en voortbrengt. Het schrijven van de spirituele autobiografie kan dan als een performatieve handeling worden begrepen, waarbinnen het attesteren van het zelf een taaldaad en een rituele, transformatieve gebeurtenis is die het zelf in relatie tot ander-dan-zelf bekrachtigt en consolideert (Butler, 1999; Ganzevoort 2014).

Daarnaast is het de vraag of de dialectiek tussen zelf en ander vorm krijgt door de verantwoording die het zelf aan de ander aflegt, zoals Ricoeur beargumenteert. In ons onderzoek herkennen we dat de deelnemers zich bewust worden van zichzelf in reactie op het-andere-dan-zelf en in relatie tot de aanwezigheid van de ander, maar herkennen we slechts ten dele dat de aanwezigheid van de ander tot een moreel appel leidt. Slechts een enkeling geeft aan via het (voorlezen van) het eigen verhaal verantwoording af te leggen aan de ander. De ander lijkt daarentegen wel een plek te hebben in de erkenning en bekrachtiging van het zelf. Deze erkenning en bekrachtiging lijken beter uit te leggen met het dialogisch denken van Buber, waarin de mens alleen maar ik kan zeggen dankzij de aanwezigheid van de ander, en het zelf slechts in wederkerigheid en wederzijdse bevestiging gevormd kan worden (Buber, 1923). Ook hier lijken de rituele aspecten van wederkerigheid en ontvankelijkheid onderdeel uit te maken van de werking van de interventie.

Tot slot is het opvallend dat de deelnemers aangeven dat de methodiek van de interventie hen vooral aanzet tot heroriëntatie op de relatie met zichzelf (innerlijke kracht, eigenwaarde, waarachtigheid), en dat zij niet expliciet aangeven dat ze zich door de methodiek ook anders verhouden tot het transcendent (een andere aanwezigheid of betekenis). Dit terwijl ons effectonderzoek aan de hand van gevalideerde vragenlijsten laat zien dat deze deelnemers zich drie maanden na de interventie wel degelijk meer verbonden voelen met het transcendent. Duidt dit er op dat deelnemers zich niet bewust zijn van deze heroriëntering op de relatie tot het transcendent? Of dat deze verandering in verbondenheid pas na verloop van tijd plaatsvindt? Of duidt ook dit gegeven op een mogelijk ritueel karakter van de interventie, waarbij de interventie een plek biedt waarin een veranderende verhouding tot het transcendent (intuïtief en/of niet-cognitief) een aanvang kan nemen?

Relevantie van het onderzoek voor geestelijke verzorging

In dit artikel hebben we laten zien dat het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie mensen in staat stelt op methodische en gestruc-

tureerde wijze hun eigen levensverhaal in het licht van de eigen spiritualiteit te bereflecteren, configureren en attesteren en zo het zelf – in relatie tot het andere-dan-het-zelf – in aanwezigheid van de ander vorm te geven en te bekrachtigen. De interventie voorziet hiermee in de behoefte van mensen om bij spirituele heroriëntatie als gevolg van bestaansvragen niet zozeer een beroep te doen op de voorhanden zijnde levensbeschouwelijke stromingen, maar de eigen geleefde spiritualiteit als uitgangspunt te nemen. Hiermee maakt de interventie op geprotocolleerde wijze ruimte voor begeleiding van spirituele heroriëntering en zelfbekrachtiging in de huidige context van spirituele diversiteit. Dit vraagt van de begeleiden-geestelijk verzorger dat hij of zij niet alleen in staat is om protocollair te werken en het spirituele domein in al zijn diversiteit beschikbaar en bespreekbaar te maken, maar ook een ruimte weet te scheppen waarbinnen het reflecteren, configureren en attesteren van het zelf in relatie tot het-andere-dan-zelf in de aanwezigheid van de ander een transformatieve gebeurtenis kan worden. Dit vereist, zoals Sjaak Körver elders in dit blad bepleit, van de geestelijk verzorger dat hij of zij in staat is een overgangsruimte te scheppen waar mensen met hun bestaansvragen terecht kunnen, contact met zichzelf, de ander en het transcendent mogelijk is, en een nieuwe verhouding tot zichzelf, de ander en het transcendent kan ontstaan (Körver, 2017).

Lenneke Post werkt als onderzoeker bij de dienst geestelijke verzorging van VUmc. Zij doet promotieonderzoek naar het effect en de werkwijze van het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie. h.post@vumc.nl

Literatuur

- Breitbart, W., Rosenfield, B., Pessin, H., Applebaum, A., Kulikowski, J., & Lichtenthal, W. (2015). Meaning-centered group psychotherapy. An effective intervention for improving psychological well-being in patients with advanced cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 33(7), 749-754.
- Cassel, E. J. (1982). The nature of suffering and the goals of medicine. *New England Journal of Medicine*, 306(11), 639-645.
- Clarke, D. M., & Kissane, D. W. (2002). Demoralization: its phenomenology and importance. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 36(6), 733-742.

- Coyle, N. (2004). The existential slap. A crisis of disclosure. *International Journal of Palliative Nursing*, 10(11), 520.
- Ganzevoort, R. R. (2014). *Religious stories we live by. Narrative approaches in theology and religious studies*. Leiden-Boston: Brill.
- Hofstede, J., Hopman, P., Brink, M., Gijzen, B., & Rijken, M. (2013). *Zorg- en leefsituatie van mensen met kanker. Deelrapportage I: Ervaren problemen en ondersteuningsbehoeften van mensen met kanker*. Utrecht: NIVEL.
- Kissane, D. W. (2012). The relief of existential suffering. *Archives of Internal Medicine*, 172(19), 1501-1505.
- Körver, J. (2017). Het ritueel als een huis met vele kamers. Interreligieuze samenwerking en geestelijke verzorging. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 20(86), 24-33.
- Lee, V. (2008). The existential plight of cancer. Meaning making as a concrete approach to the intangible search for meaning. *Supportive Care in Cancer*, 16(7), 779-785.
- Lee, V., & Loiselle, C. (2012). The salience of existential concerns across the cancer control continuum. *Palliative and Supportive Care*, 10(2), 1-10.
- Mul, J. de (2000). Het verhalende zelf. Over persoonlijke en narratieve identiteit. In M. Verkerk (red.), *Filosofie, ethiek en praktijk* (pp. 201-215). Rotterdam: Rotterdamse Filosofische Studies.
- Murata, H. (2003). Spiritual pain and its care in patients with terminal cancer. Construction of a conceptual framework by philosophical approach. *Palliative Supportive Care*, 1(1), 15-21.
- Pascal, J., & Endacott, R. (2010). Ethical and existential challenges associated with a cancer diagnosis. *Journal of Medical Ethics*, 36(5), 279-283.
- Pool, G. (2009). Kanker: een existentiële opgave. In Haes, H. de, van Wezel, G., & Sandeman, R., *Psychologische patiëntenzorg in de oncologie* (pp. 134-152). Assen: van Gorcum.
- Post, L., Delver, J., Verdonck-de Leeuw, I., & Ganzevoort, R. *Studie naar de werkwijze en het effect van 'schrijven helpt'. Het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie op spiritualiteit van mensen behandeld voor kanker*, op <https://www.vumc.nl/afdelingen/PGV/6566261>.
- Ricœur, P. (1984). *Time and narrative*. 3 vols. Chicago: University of Chicago Press.
- Ricœur, P. (1991). *From text to action. Essays in hermeneutics*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.
- Ricœur, P. (1992). *Oneself as another*. Chicago: University of Chicago Press.
- Wakefield, D. (1990). *The story of your life. Writing a spiritual autobiography*. Boston: Beacon Press.
- Weisman, A. D., & Worden, J. W. (1976). The existential plight in cancer. Significance of the first 100 days. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 7(1), 1-15.
- Wilson, E., Elkan, R., & Cox, K. (2007). Closure for patients at the end of a cancer clinical trial: literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 59(5), 445-453.

Noten

- 1 Voor een uitgebreid verslag van het onderzoek zie: Post, Delver et al.
- 2 Zie Post, Delver et al. voor een uitvoerige uiteenzetting over de gebruikte begrippen, methoden van onderzoek, inclusie van deelnemers en de samenstelling van de onderzoeksgroep, onderzoeksresultaten en het effectonderzoek.