

Grote verhalen, kleine verhalen, levensverhalen

Het werk van Ernst Bohlmeijer in het licht van de Geestelijke Verzorging

Door: Annemarie Schilt MA*

1. Inleiding

In de gezondheidszorg is het werken met levensverhaalmethoden en reminiscentie ('het in stilte of *hardop memoreren van eerdere ervaringen*'¹) sterk toegevoegd. De methoden die gebruikt worden variëren van narratieve therapie tot bijvoorbeeld het maken van een levensboek². Ook in de Geestelijke Verzorging komt het werken met het levensverhaal steeds meer op.

Dit is dan ook één van de redenen dat ik 7 maart j.l. in het kader van de door mij gevolgde master Geestelijke Verzorging het congres 'Zorg voor het Verhaal', georganiseerd door Reliëf, bezocht. Eén van de sprekers was Ernst Bohlmeijer, die een enthousiast betoog hield over het werken met het levensverhaal. Zijn verhaal was prikkelend, omdat hij een sterk verband leek te leggen tussen het vinden van 'de zin van het leven' en het levensverhaal. Dit inspireerde mij om mij in zijn werk te verdiepen. Met het schrijven van dit artikel wil ik uitgebreider onderzoeken hoe Bohlmeijers idee aangaande dit verband is. Daartoe ga ik eerst kijken naar de belangrijkste elementen uit zijn werk, vervolgens zoom ik in op de vraag naar de relatie tussen zin en levensverhaal, en dan wil ik kijken naar de vraag welke aandachtspunten Bohlmeijers werk opleveren voor de Geestelijke Verzorging.

2. Bohlmeijers' Bouwstenen

2.1 Wie is...

De naam Bohlmeijer kleurt de literatuur rondom 'het levensverhaal' meer en meer. Hij studeerde klinische- en gezondheidspsychologie in Leiden, had vervolgens diverse functies in de geestelijke gezondheidszorg en werkte van 2000 tot 2007 als wetenschappelijk medewerker bij het Trimbos-instituut in Utrecht. Hier hield hij zich bezig met een promotieonderzoek naar de effecten van levensverhaalmethoden op geestelijke gezondheid en zingeving. Hij promoveerde op onderzoek naar de effecten van life-review op depressieve klachten en zingeving bij ouderen. Nu is hij universitair hoofddocent Geestelijke gezondheidsbevordering en gezondheidspsychologie aan de universiteit van Twente. Onder diverse levensverhaalmethodieken staat zijn naam³. Allereerst schets ik u zijn visie op de mens en de relatie waarin deze mens staat tot zijn levensverhaal.

2.2 Mensbeeld

Om grip te kunnen krijgen op het mensbeeld van Bohlmeijer, lopen we nu kort drie thema's langs die betrekking hebben op de mens: hoe zit de menselijke psyche in elkaar? Welke ideeën heeft Bohlmeijer aangaande de context waarin we leven? En welke relatie heeft de narratieve psychologie tot dit alles?

Psyche: Bohlmeijer laat zich aangaande zijn beeld van de menselijke psyche sterk inspireren door Carl Jung, die de moderne mens zag als een wezen met een gespleten bewustzijn. Jung stelde dat door het toenemende vertrouwen in de ratio de spirituele en religieuze vermogens van de mens zijn ondergesneeuwd, en hiermee ook het natuurlijke vermogen van de ziel om de eenheid van het leven te ervaren, als ook de verbinding met het grotere geheel. Er is een splitsing in het menselijke bewustzijn ontstaan, waardoor we ons niet meer bewust zijn van de religieuze en mythische beelden en symbolen die worden verbonden met zingeving. De mens heeft echter wel een sterke behoefte aan deze zingeving, omdat hij van nature religieus is. Deze behoefte en dit gebrek aan bewustzijn leiden tot allerlei stoornissen zoals neurosen en verslavingen. Jung heeft er zijn werk van gemaakt om zichtbaar te maken hoe mensen de splitsing in hun bewustzijn kunnen herstellen en hoe ons oorspronkelijke zelf in ons levensverhaal naar voren kan komen.⁴ Dit proces noemde hij het 'individuatieproces'. Bohlmeijer verwoordt dit als volgt: *De mens zal zich bewust moeten zijn van het ontwikkelingsproces, er een actieve verbinding mee moeten aangaan en de consequenties ervan moeten integreren in het dagelijks leven. Wanneer dit gebeurt, zal het aanvoelen als lotsbestemming, als een spoor in het leven dat men niet altijd zelf heeft bedacht, maar dat men moet volgen. Eerlijkheid is een absolute voorwaarde.*

Op deze manier zal het innerlijke Zelf worden ontdekt. Mensen kunnen op basis van autobiografische reflectie een verhaal creëren over hun leven waarbij ervaringen van zinloosheid of vervreemding worden opgeheven. *Wanneer we de verbinding met het onbewuste aangaan, maken we van ons leven daadwerkelijk een mythe of sprookje waarin wij onszelf als de held ervaren. [...] Maar wat in vroeger tijden en in 'primitieve samenlevingen' collectief en als vanzelfsprekend werd beleefd, wordt nu in het eigen innerlijk ervaren. Daarmee is het individuatieproces ook een ethisch proces. Men zal bij zichzelf negatieve en verdrongen*

*eigenschappen onder ogen moeten zien [...] Innerlijke of geestelijke groei is daarbij een doel op zichzelf geworden.*⁵ Bohlmeijer geeft weer hoe de psycholoog James Hillman het individuatieproces vervolgens een nieuwe impuls gaf, door te stellen dat ieder mens een aangeboren, unieke individualiteit heeft en dat het onze opdracht is om hiervoor te leven. Hillman pleit ervoor om het psychologische idee dat we door onze genen en/of door onze opvoeding zijn bepaald, aan te vullen met de ziel als derde bepalende factor. Bohlmeijer merkt op dat dit idee weliswaar niet wetenschappelijk toetsbaar is, maar wel recht doet aan de ervaring van veel mensen.⁶

De mens in context (tijdsbeeld): Bohlmeijer geeft als antwoord op de vraag waarom het werken met het levensverhaal de laatste tijd zo is toegenomen, een opsomming van oorzaken. In het postmoderne tijdperk zijn tradities weggevallen en is de globalisatie toegenomen. De mens wordt gezien als zijnde in een voortdurende zoektocht naar en bijstelling van zijn identiteit. Dit heeft minimaal twee psychologische consequenties voor de mens die in dit tijdperk leeft⁷: De eerste consequentie is dat er veel meer vrijheid is om onze identiteit te bepalen, waardoor we vorm kunnen geven aan de erkenning van onze eigenheid. *'De basis voor deze zelfidentiteit is gelegen in ons autobiografische bewustzijn [...] We zullen deze identiteit steeds opnieuw moeten creëren.'*⁸ De vorming van deze identiteit bestaat uit het maken van keuzes. Er is echter een eindeloos scala aan mogelijkheden waardoor je verward kunt raken.⁹

De verworven vrijheid betekent ook een confrontatie met onszelf. De tweede consequentie is dan ook dat we er meer dan ooit alleen voor staan. *De ervaring van alleen zijn, stilte, onbepaald en ongenaamd, weerloos [...] Het is een confrontatie met de onvermijdelijkheid van de dood, de vrijheid om zelf ons leven vorm te geven, onze eenzaamheid en de afwezigheid van een gegeven betekenis van leven.*

Eén van de reacties hierop is vluchtgedrag. Zelfinzicht is echter een alternatief en dit begint met

het verhaal van het eigen leven en met verdraagzaamheid daarbij ten opzichte van alle angsten, onzekerheden, zwarte vlekken en losse eindjes.¹⁰ De postmoderne mens gelooft niet dat we het lijden in dit leven maar te accepteren hebben, of dat we uiteindelijk in staat zijn het lijden op te heffen, maar dat we kunnen proberen het lijden te transformeren door zelfinzicht en door vervolgens uitdrukking te geven aan deze inzichten.¹¹

De mens als narratief wezen: Bohlmeijers werk is stevig geworteld in de narratieve psychologie.¹² De idee van de mens als narratief wezen geeft antwoord op de door Jung opgemerkte individuele zoektocht naar het Zelf, die zich afspeelt in de wereld van persoonlijke mythen. Die geeft ook antwoord op de vragen die voortkomen uit de postmoderne tijd. De narratief psychologische visie op de mens houdt in, dat de mens gezien wordt als een verhaal dat een drietal componenten bevat: de taal, de functie en vorm van (levens)verhalen en herinneringen, en de hermeneutiek: verhalen kunnen wellicht helpen het begrip 'mens' beter te leren kennen. De wijze waarop het levensverhaal wordt vormgegeven kan grote invloed hebben op het welbevinden en het gedrag van de mens die eigenlijk altijd, bewust of onbewust, bezig is zijn ervaringen en gedrag te verbinden tot verhalen, te zoeken naar een plot.¹³

De mens als narratief wezen blijft behoefte houden aan mythen: er is behoefte aan betekenis en de mens creëert met zijn verbeeldingskracht verhalen die ons tijdelijke leven in een groter geheel plaatsen¹⁴. Er komen persoonlijke antwoorden op existentiële vragen, de antwoorden van de tradities worden niet meer zomaar geaccepteerd. 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. [...] 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.¹⁵ De mens herinnert. Her-

inneringen zijn de bouwstenen van verhalen en levensverhalen zijn reconstructies van die herinneringen.¹⁶ De meeste gebeurtenissen in het zogenaamde 'autobiografische geheugen' worden echter niet letterlijk opgeslagen, waardoor het kan gebeuren dat herinnering geen waarachtige weergave van de verleden werkelijkheid is.

2.3 De functie van het levensverhaal

Sommige functies van het werken met het levensverhaal kwamen hierboven al enigszins aan de orde, maar laten we ze hier nog eens wat nader onder de loep nemen. Welke rol speelt het levensverhaal volgens Bohlmeijer in de zorgverlening?

Levensverhaal en de zorgverlening? Het vertellen van het eigen levensverhaal is goed voor een mens. Er zijn veel verschillende redenen aan te voeren die duidelijk maken waarom dat zo is. Met name bij een confrontatie met een bepaalde ernstige levensomstandigheid (zoals bijvoorbeeld ziekte) die het levensverhaal versplintert, blijkt dat juist het (her)vertellen van het levensverhaal van groot belang is.¹⁷ *Hoe gaan we om met lijden, verlies en de dood wanneer het aan verhalen ontbreekt die deze verhalen van betekenis voorzien?*¹⁸ Er mag dan 'op verhaal gekomen worden', waarbij gezocht wordt naar een identiteit die de crisis overstijgt¹⁹. De rol van het levensverhaal in de zorgverlening is dan ook groot. Bohlmeijer geeft enkele voorbeelden:

- Na een traumatische ervaring (bijvoorbeeld van misbruik) kan het vertellen en hervertellen van het levensverhaal leiden tot een grotere zelfredzaamheid. Er ontstaan nieuwe levensverhalen, waarin de traumatische periode 'slechts' één van de belangrijke levensgebeurtenissen vormt.²⁰
- Het vertellen van het levensverhaal is een vorm om herinneringen te koesteren: zo houden we iemand die we kwijt zijn geraakt, dichtbij.
- Herinneringen helpen om te gaan met moeilijke gebeurtenissen en levensomstandigheden (zoals bijvoorbeeld ziekte): de daadkracht van vroeger wordt in herinnering geroepen.

- Reminiscentie draagt ertoe bij dat we continuïteit en samenhang in het leven ervaren.²¹
- Het levensverhaal vertellen helpt het verlies aan zelfbeseft te voorkomen of te beperken: de vele verschillende rollen die je als mens hebt worden geïntegreerd in een houvast biedend patroon²².
- Bohlmeijer richt zich in een beschrijving van hoe levensverhaalmethodieken kunnen functioneren binnen de gezondheidszorg, in een voorbeeld op mensen met klachten van depressie. Uit een onderzoek blijkt dat de cursus 'de verhalen die we leven' bij de deelnemers leidde tot minder depressieve klachten in vergelijking met hen die de cursus nog niet hadden gevolgd.²³

Daarnaast zijn er nog vele andere voordelen verbonden aan het werken met het levensverhaal. Lausanne Mies (ergotherapeut en Sociaal Gerontoloog aan de Vrije Universiteit van Amsterdam) somt de effecten ervan als volgt op: *Door verhalen leggen we contact [...] en laten daarbij iets van onszelf zien [...]. Door verhalen creëren we een zinvol levensperspectief; we brengen verleden, heden en toekomst in relatie tot elkaar [...]. En in de wijze waarop we dat doen laten we zien met welke ideeën en ideologieën we ons willen verbinden [...] en welke doelen we nastreven. [...]*²⁴

Levensverhaal en zingeving: Dat de woorden 'zin' en 'zingeving' in Bohlmeijers werk met enige regelmaat genoemd worden hoeft na de ontdekking van waar hij zich in zijn promotieonderzoek mee bezighield, geen verrassing meer te zijn. Wel blijft de vraag natuurlijk open hoe Bohlmeijer het verband tussen zin(geving) en levensverhaal ziet. Hierboven lezen we al dat de mens vanwege allerlei redenen het idee kan hebben versplinterd te zijn. Deze versplintering kan opgeheven worden door ze in te kaderen in het levensverhaal. Het vertellen van het levensverhaal is een manier van omgaan met vrijheid. Wanneer er een coherent en adequaat levensverhaal is, dan geeft ons dat een basisvertrouwen dat ons in staat stelt om te gaan met ingrijpende gebeurtenissen en sociale veranderingen; vertrouwen, geen

zekerheid, want er zijn altijd andere verhalen mogelijk en ons verhaal is in ontwikkeling en levend. Het vertellen van het levensverhaal is ook een manier om eenzaamheid en verwarring op te heffen, een manier om een identiteit te vormen, door een mythe te scheppen waarin existentiële vragen op persoonlijke wijze worden beantwoord. Dit scheppen van een mythe, van een verhaal, geeft zin aan het leven van de mens.

Er is weinig bagage om het traject af te leggen, vanwege het verdwijnen van tradities en omdat we er meer alleen voor staan. Om dit verlies te compenseren moet het levensverhaal al gestalte gaan krijgen in de jeugd, met name in de adolescentie, waarin de mythen van het leven ontstaan. Deze mythen hebben we nodig omdat een persoonlijke mythe een zingevende grondslag vormt voor het eigen bestaan.²⁵

Enkele citaten illustreren dit alles:

- 1 *We zullen zelf een verhaal moeten creëren over ons leven, dat we voorzien van een zinvol einde en plot [...] De grondstof voor dit persoonlijke levensverhaal is onze levenservaring [...]*²⁶
- 2 *Life-review of autobiografische reflectie is een van de manieren om richtingloosheid op te heffen [...] Het gaat hierbij niet om een egotrip, alhoewel dat wel mogelijk is. Het is moeilijk te bewijzen, maar ik ben ervan overtuigd dat deze vorm van reflectie vaak juist tot een sterkere ervaring van verbondenheid met het grotere geheel zal leiden, tot een verdiept ethisch besef. [...] zou het niet de 'opdracht' aan, of de uitdaging voor de moderne mens kunnen zijn om wat voorheen collectief werd beleefd en ontwikkeld, nu individueel vorm te geven? Om van 'het rechte pad', ons aangereikt door overgeleverde tradities, af te wijken en een eigen weg te zoeken?*²⁷
- 3 *De basis van onze identiteit en zingeving is gelegen in het verhaal dat we van ons curriculum vitae maken.*²⁸
- 4 *Ons levensverhaal biedt een verklaring voor wie we nu zijn en wat we nu doen. En meestal bevat het een notie van bestemming.*²⁹

- 5 *Uit onze levenservaringen creëren we een verhaal dat een persoonlijke waarheid weergeeft. In dit verhaal wortelt een motto, een ideaal dat het leven de moeite waard maakt om te leven, dat zin geeft aan het leven en dat ons veel lijden doet verdragen. Dit ideaal kan opeens tot ons doordringen en worden ervaren als een roeping of bestemming [...].*³⁰
- 6 *Met verhalen geven we betekenis en zin aan onze ervaringen.*³¹

Voor Bohlmeijer betekent de creatie van een levensverhaal uit de componenten levenservaring en herinnering, het scheppen en vormgeven van zin: er wordt een bepaald persoonlijk ideaal zichtbaar, dit geeft het leven van de mens zin en richting. Het maken van een 'zinnvol einde en een zinnvol plot' is in onze eigen handen.

2.4 Evaluatie en vragen

Tijdens het lezen, samenvatten en 'proeven' van wat Bohlmeijer denkt en schrijft, kwamen er wel enkele vragen bij me boven waarvan ik de belangrijkste wil noemen.

*Avontuur of angst?: Het creëren van de eigen identiteit door middel van het levensverhaal wordt door Bohlmeijer geschilderd als een avontuur. Hij stemt in met de Britse socioloog Giddens die het moderne leven voorstelt als [...] een avontuurlijk traject van zelfactualisatie, dat ons langs universele stadia in de levensloop leidt maar zonder vast omschreven richtlijnen of rites de passage. We wegen kansen en risico's af. We maken keuzes op basis van innerlijke waarden en normen, waarbij we zo authentiek mogelijk proberen te zijn en ons niet laten leiden door overgeleverde, emotionele geboden uit ons verleden [...]. Onze verantwoording en onze houvast is ons persoonlijke journaal: [...] ons levensverhaal. Dat dit geen eenvoudig traject is, mag wel blijken uit de grote behoefte aan coaching en therapie.*³²

Echter, is ieder mens zo avontuurlijk? Je moet volgens Bohlmeijer als mens leren leven met een fundamentele onzekerheid. Maar de openheid en de

vrijheid van het levensverhaal (wat tenslotte nooit 'af' is) kan je ook beangstigen.

Dit roept voor mij de vraag op of het wel zo verkeerd is om je ergens aan vast te willen houden en zo een bepaalde rust en zekerheid te vinden? Bohlmeijer lijkt hierin wel een groot gevaar te zien. Hij stelt dat als de behoefte ontstaat om *het huis dicht te timmeren* (n.a.v. het beeld van het levensverhaal als 'huis waarin je woont', AS), dat dan *een subjectieve waarheid tot de waarheid verheven wordt*.³³ Bohlmeijer waarschuwt nogmaals voor het leunen op andere verhalen als hij zegt dat: *Elke samenleving, elke subcultuur, elke familie kent geboden en verboden die verankerd zijn in vertogen: gangbare verhalen die een definitie van normaal en abnormaal geven en je onzichtbaar maar met ijzeren discipline en onder de dreiging van uitstoting, een bepaalde richting opduwen*.³⁴ We mogen en kunnen ons nog wel laten inspireren door filosofische en religieuze geschriften³⁵, maar niet meer meegaan met de 'gangbare verhalen'. De mens heeft een persoonlijke visie op de werkelijkheid nodig. Het bestaande kan niet zomaar overgenomen worden. Er moet kritisch gekeken worden. Er moet geselecteerd worden. Bohlmeijer legt er de nadruk op, dat we ons verhaal zelf moeten creëren, moeten samenstellen, moeten vertellen. We zijn tenslotte onderworpen aan de postmoderne individualiteit, moeten onze eigen keuzes maken, mogen niet kopiëren, maar ons wel laten inspireren.

Nog los van het feit dat Bohlmeijer hiermee indirect een wat negatieve schildering lijkt te geven van de prepostmoderne mens, draagt dit alles ook een idee van 'bodeloosheid' in zich: waar kunnen we op staan? Op rusten? Op leunen? Op onszelf en ons verhaal? Kennelijk. Want, zo zagen we hierboven al: 'de persoonlijke mythe vormt de zingevende grondslag voor ons bestaan'. Toch blijkt het allemaal niet mee te vallen om het alleen te doen, wat duidelijk wordt uit de behoefte die er is aan coaching en therapie. Wellicht is daarom de notie van Ganzevoort en Visser, die er voor pleiten om het

levensverhaal te voorzien van een inbedding, helemaal niet zo'n gek idee. *Mist ons levensverhaal een dergelijke inbedding, dan vinden we weinig rust bij de vraag wie we uiteindelijk zijn. Het zelf waarnaar ik op zoek ben, wijkt steeds opnieuw naar een verder perspectief. [...] Kan ik mijn identiteit aan iemands gezag ontlenen, of ben ik gedoemd zonder einde te blijven zoeken naar wie ik ben? Het is geen wonder dat in zo'n situatie de innerlijke onrust en onzekerheid toenemen.*³⁶

Waarheid? Een andere vraag die ik mijzelf stel na het lezen van Bohlmeijers werk is: in hoeverre bestaat het risico dat met het (her)vertellen van het levensverhaal de waarheid en realiteit uit beeld verdwijnen? We zagen al dat een herinnering niet altijd een waarachtige weergave van de werkelijkheid is. Bohlmeijer e.a. stellen heel expliciet dat: *Een goed verhaal is niet per se een waar verhaal*' en zelfs: *'Sterker nog, als levensverhalen adequate interpretaties van de werkelijkheid zouden zijn, zouden ze niet zo boeiend zijn.*³⁷ Pijnlijke herinneringen en gebeurtenissen in het levensverhaal hoeven niet te worden vergeten, maar het is juist de uitdaging om aan deze gebeurtenissen betekenis toe te kennen en ze te integreren in het levensverhaal. *'Het leven wordt daardoor 'heel' zo zegt Viktor Frankl, de Oostenrijkse psychotherapeut die zich met name bezighield met de vraag naar de zin van het leven. De verbeelding speelt hierin een belangrijke rol: verbeelding stimuleert de deelnemers ook optimaal om zich bewust te worden van hun eigen, innerlijke waarheid en deze verder te creëren. Herinneren is tenslotte minder een weergave van feitelijkheden dan een proces van reconstructie en recreatie.*³⁸

Uit dit alles lijkt te volgen dat de werkelijkheid anders weergegeven mag en kan worden dan ze was/ is. Dit roept de vraag op: is dit genezend of verbloemend? Is dit helend of onderdrukkend?

Levensverhaal en levenservaring: Bohlmeijer stelt dat het levensverhaal gevormd wordt uit levenservaringen. Dit alles geeft dan zin aan het leven.

Impliciet lijkt hier gezegd te worden dat een mens zonder levenservaring geen zinvol leven leidt. Bohlmeijer stelt: *'zonder levensverhaal, geen identiteit.'*³⁹ Hier heb ik vragen bij. Heeft bijvoorbeeld een pasgeboren kind dan geen identiteit? Is het niet het kind van, het kleinkind van... is het niet geboren in de context van generaties, generaties die eeuwenlang voor elkaar zorg hebben gedragen? Is het niet geboren in een Groter Verhaal?

Herinnering: De grond voor het vertellen van het levensverhaal is de herinnering. Wat nu als je je niet meer herinnert, bijvoorbeeld omdat je dement bent geworden, een posttraumatische stoornis hebt, of eenvoudigweg een hersenschudding hebt? Mag er dan aangesloten worden bij de verhalen die anderen vertellen over jou? Waarin jij een personage bent, een rol mag spelen, mag meedoen in een collectieve vertelling? Of is het eigenlijk helemaal geen probleem om niet meer te herinneren? Bohlmeijer voegt aan zijn boek 'de verhalen die we leven' een wetenschappelijk excursus toe, waarin onder andere een weergave van een onderzoek naar reminiscentie is opgenomen. Hieruit blijkt bijvoorbeeld dat aangaande 'life-review' geldt, dat ongeveer de helft van alle mensen nooit een dergelijk proces ervaart. En ook dat veel oudere mensen prima functioneren zonder dat zij aan life-review doen.

Eenzaamheid: Opmerkelijk is, dat het probleem van de eenzaamheid die voortkomt uit de toegenomen vrijheid, niet gezocht wordt naar oplossingen, maar dat gekeken wordt naar een 'manier om er mee om te gaan' door mensen te bewegen tot zelfinzicht te komen. Bohlmeijer en consorten stellen aan het slot van het boek 'De Betekenis van Levensverhalen' dat het vertellen van levensverhalen mensen aan elkaar verbindt, dat zij *de smeerolie in de sociale motor* zijn.

Een voor mij onbegrijpelijke uitspraak. Kennelijk ontbreekt deze olie, anders was het niet nodig dat

het levensverhaal in de gezondheidszorg zo'n grote aandacht krijgt. En daarbij kun je je moeilijk voorstellen dat het delen van je levensverhaal met een therapeut, met je verwerkingsgroepje of met de geestelijk verzorger, de sociale cohesie bevordert. Het levensverhaal wordt zo naar de wereld van de gezondheidszorg getrokken, een wereld die weliswaar in bepaalde mate deel uitmaakt van de maatschappij, maar niet die hele sociale omgeving is.

Taal: Het vertellen van een verhaal vereist het gebruik van taal. Niet iedereen is in staat zichzelf uit te drukken in een taal die verstaan wordt door een ander, of dat nu gaat om verbale of non-verbale communicatie. Soms kunnen de verhalen, de woorden van anderen vertellen wat jij wilt vertellen maar niet kunt. Bohlmeijer en anderen merken dit ook op: *Maar niet iedereen is een geboren verteller [...] In de gerontologie is het inmiddels bekend dat slechts ongeveer de helft van de ouderen zich expliciet wijdt aan de taak van het opmaken van de levensbalans [...]. Sommigen willen niet bij het verleden blijven hangen en richten de aandacht op het heden. [...] Een belangrijke vraag voor verder onderzoek is dan ook bij welke mensen levensverhaalmethodieken werkzaam zijn en bij welke niet.*⁴⁰ Betekent dit dus, dat het vertellen levensverhaal slechts voor enkelen te bereken is?

Ik-gerichtheid: Het lijkt er op dat het loslaten van de Grote Verhalen en de promotie van de autobiografische reflectie leidt tot een grote ik-gerichtheid. Dit is een gevaar, omdat iemand zodoende, ondanks het vertellen van zijn levensverhaal, in een isolement terecht kan komen. Bohlmeijer wijst zelf ook op dit gevaar van ik-gerichtheid. Echter, zo stelt hij, een terugblik op het leven *kan ook voortkomen uit de behoefte om de ontwikkelingen in een breder perspectief te zien [...] Het is moeilijk te bewijzen, maar ik ben er van overtuigd dat deze vorm van reflectie vaak juist tot een sterkere ervaring van verbondenheid met het grotere geheel zal leiden, tot een verdiept ethisch besef.*⁴¹ Dit citaat lijkt mij echter geen antwoord op de door

hemzelf gestelde vraag. Kennelijk zegt Bohlmeijer hiermee dat er weliswaar sprake is van een ik-gerichtheid, maar dat dat ook een breder perspectief met zich mee kan dragen...alhoewel altijd ten bate van het 'ik'. Ganzevoort en Visser erkennen dit gevaar ook, als zij stellen dat we door de door onszelf geconstrueerde verhalen over onszelf ik-gericht zijn en hierdoor minder afgestemd op modellen die we met anderen delen. De vraag komt dan ook op hoe je je verhaal zo kunt vertellen dat anderen je hierin kunnen herkennen⁴². Bohlmeijer lijkt er geen voorstander van te zijn dat mensen op de vraag naar de zin van hun leven antwoorden met hun ego. Naast het citaat dat we hierboven al lizen geeft hij ook aan een mooie uitspraak te hebben gevonden bij Ricoeur: *an already given subject would run the risk of reducing itself to a narcissistic ego self-centered and avaricious' [...] Het verhaal van je leven wordt dan gereduceerd tot een egotrip.*⁴³ Nee, het gaat hem niet om het ego, het gaat om het eigen leven. Het antwoord is geen theorie, maar een activiteit, de activiteit 'leven'. Het gaat niet om het 'ik', maar om het 'mijn', dat verbonden is met gebeurtenissen en personen, om 'mijn individuele weg'. Daarmee lijkt Bohlmeijer een subtiel verschil aan te brengen dat de angst voor onverdeeld egoïsme weg lijkt te nemen, maar wat bij nader inzien wellicht toch op hetzelfde neer zal komen.

Naast al deze vragen intrigeert de vraag naar 'zin' mij echter het meest, ik begon er dit artikel ook al mee.

Zin: Bohlmeijer ziet een sterk verband tussen 'zin' en 'levensverhaal'. Bij het nadenken over het verband hiertussen, lijken er bij Bohlmeijer echter twee lijnen wat door elkaar te lopen, welke zijn:

- door het vertellen van het levensverhaal geef je zin aan je leven: de zin bevindt zich dan in het vertellen zelf.
- door het vertellen van het levensverhaal zie je de zin van je leven: hierbij zou er dan sprake kunnen zijn van een zin buiten het zelf.

Dit lijkt een cruciaal onderscheid te zijn in het werk van Bohlmeijer, al wordt dit nergens duidelijk geëxpliciteerd. Bij de eerste aanname is dan geen ruimte voor een zin buiten het zelf, bij de tweede zou dat nog wel zo kunnen zijn. Dit lijkt al met al een heel andere nuancering te zijn dan die welke ik bijvoorbeeld vind in een artikel van Tromp, staf-medewerker bij Reliëf: [...] *blijkt het levensverhaal een goede ingang te zijn om met cliënten over hun ziner-
varing te communiceren.*⁴⁴ Tromp gaat hierbij uit van iets dat er al is, Bohlmeijer lijkt te stellen dat zin nog moet gaan ontstaan, of tenminste nog zo gemodelleerd moet worden dat het een hanteerbaar concept wordt.

Het lijkt erop dat Bohlmeijer zich sterk maakt voor de eerste optie, waarbij er geen sprake is van een 'externe' zin. Dit roept in ieder geval de vraag op of het louter het levensverhaal is dat van cruciaal belang is in het vinden van de zin van het leven. Opvallend is bijvoorbeeld, dat in de beroepsstandaard van de VGVZ ook de verbinding tussen 'zingeving' en 'levensverhaal' gemaakt wordt, maar op een heel andere wijze dan Bohlmeijer dat doet. Het vertellen van het levensverhaal wordt hier ingedeeld onder het rationele niveau waarop het zingevingsproces zich afspeelt, dat een één van de vier niveaus is die er bestaan, naast het emotionele, gedrags- en spirituele niveau.⁴⁵ Het levensverhaal heeft hier dus een duidelijke, maar bescheiden plaats.

3. De rol van het levensverhaal in de Geestelijke Verzorging

Het woord 'zingeving', dat bij Bohlmeijer zo'n centrale plaats inneemt, is ook in de Geestelijke Verzorging het middelpunt van alle activiteit. *Het domein van de geestelijk verzorger ligt [...] op het gebied van zingeving en ethiek.*⁴⁶ Het werken met het levensverhaal kan voor de geestelijk verzorger dan ook één van de instrumenten zijn om de ander te helpen de zin in zijn of haar leven weer te gaan ontdekken. Bij dit alles is de 'waarde' van het levens-

verhaal een andere dan die Bohlmeijer voor ogen heeft, omdat het levensverhaal in de Geestelijke Verzorging niet op zichzelf staat. Het is ingebed in een groter kader, in een Groter Verhaal. Deze inbedding geeft zowel ruimte aan het individu met zijn verhaal, als ook de rust van het 'ergens toe behoren'. Deze positie legt ook sterke nadruk op de intermenselijke verhoudingen.

Ergens toe behoren: hierboven zagen we al dat het zichzelf overeind houden in de chaos van keuzen en indrukken, geen eenvoudige bezigheid is. Ook is het niet gegeven dat het iedereen zal lukken. Ergens op mogen leunen kan dan voor steun zorgen, een Groot Verhaal zoals dat van een religie, kan een veilige inkadering zijn. Levensbeschouwing en daarmee ook religie, spelen een rol in het beroepsveld van de Geestelijke Verzorging. Daar waar Bohlmeijer met name religie weg wil houden uit het menselijke levensverhaal, probeert de Geestelijke Verzorging haar te benutten ten bate van de ander. Want dat zij als Groot Verhaal opgeofferd is ten bate van het geloof in de ratio, is één van de standpunten van Bohlmeijer die discutabel zijn.⁴⁷ Waar ik wel mee in wil stemmen, is met Bohlmeijers zorg dat de Grote Verhalen het individu op een bepaalde manier kunnen verstikken. Mogelijk is het deze gedachte waarvan we afscheid hebben genomen. Het Grote Verhaal zelf mag teruggebracht worden tot het individu, waarbij het er om gaat *het aanknopingspunt van de oude verhalen met de huidige menselijke ervaring en vooral met de toegenomen contrastervaringen terug te vinden.*⁴⁸ Het gaat om een zorgvuldig zoeken van een weg tussen grensbewaking en grenserving. Waar Bohlmeijer angstig lijkt voor het eerste, lijkt hij als antwoord erop te vervallen in het tweede. Het lijkt er dus op dat het de kunst is om te begrenzen, maar dan zo, dat er tegelijkertijd een grote vrije ruimte blijft.⁴⁹ In mijn opinie vervult het Grote Verhaal precies deze functie.

Als geestelijk verzorger, staande in de christelijke

traditie, stem ik in met de omschrijving van Ganzevoort en Visser aangaande de kern van dit werk: 'Zorg voor het verhaal van mensen in relatie tot het verhaal van God.'⁵⁰ Dit betekent niet dat het verhaal van God het verhaal van mensen vervangt of overstemt, maar wel dat het ergens verbinding vindt met het verhaal van de ander. Ganzevoort en Visser stellen dat religie en individualisering elkaar wederzijds kunnen beïnvloeden. *Zo kan men zeker voor het christendom zeggen dat het God niet alleen om het collectief van de mensheid of het volk te doen is, maar ook om ieder mens afzonderlijk [...]*⁵¹ Juist een 'groter verhaal', een *met gezag omkleed voorgegeven en gedeeld model* kan geloofwaardigheid verlenen aan het persoonlijke verhaal.⁵² We kunnen een poging doen om de fragmenten van het menselijk leven te verzamelen, dat kan helend en genezend zijn, maar we mogen ook rust vinden in de gedachte dat alles bijeen wordt gehouden in het Grote Verhaal. Ook de dingen die we zelf niet verzamelen kunnen of willen, ook de dingen die we niet zien of begrijpen, ook de dingen die mogelijk te groot voor ons zijn. Als we dan terugkomen op het begrip 'zin' en antwoord willen geven op de vraag: 'wat geeft in en door dit alles dan zin aan ons bestaan?', dan zou ik willen antwoorden dat de zin te vinden is in de verbinding: in onszelf, door de fragmenten van ons leven te leren lezen, maar ook de verbinding met dat wat Groter is: te weten dat jouw leven, als fragment in de kosmos, een gewenste plaats inneemt. Dat jouw verhaal onderdeel is van een Groter Verhaal en dat dit Grote Verhaal een ieder omvat, ook hen die hun eigen verhaal niet kennen of niet kunnen uiten.

Taal: het vertellen van een levensverhaal vraagt om taal. Hierboven merkte ik al op dat niet iedereen een taal tot zijn of haar beschikking heeft die ook verstaan kan worden door de ander. Soms ook is de woordenschat die iemand tot zijn of haar beschikking heeft, eenvoudigweg heel beperkt. De geestelijk verzorger mag dan een tolk zijn voor de ander, zodat zijn of haar verhaal verteld kan worden,

gehoord mag worden. Hij/ zij mag zich een vertegenwoordiger noemen van de Grote Verhalen. Voor mensen die zelf geen stem hebben en geen taal hebben, kunnen zij spreken en schrijven. Woorden en zinnen die reeds bestonden, die deel zijn van een groter geheel, maar die gebruikt kunnen worden om het verhaal van de ander te vertellen. En zo heeft een ieder een stem. In verbondenheid met mensen, in verbondenheid met het grotere geheel, vind je een stem, een plaats, vind je je verhaal. Goed luisteren naar de ander is ook van het grootste belang. Dat heeft niet alleen alles met tijd nemen te maken, maar ook met het besef dat door de toegenomen individualiteit de taalvelden ook gedifferentieerd zijn. *Kon men er vroeger van uitgaan dat een half woord aan troost voor de goede verstaander genoeg was, nu zal de pastor in ieder gesprek met een geoefend oor moeten luisteren voordat hij zelf tot spreken komt.*⁵³ Vertellen en luisteren, twee kwaliteiten die ook Nico ter Linden wil aanbevelen als hij schrijft: *Het eerste wat hulpverleners moeten leren is luisteren, zodat mensen hun verhaal kwijt kunnen. Maar het tweede dat zij (weer) moeten leren, is verhalen vertellen, de living human documents hun toevertrouwd woorden en beelden aanreiken uit het human document dat de kerk der eeuwen is toevertrouwd, alsmede andere woorden en beelden uit de schatkamers van onze cultuur.*⁵⁴

Tijd en verbondenheid: Het luisteren naar het verhaal van de ander kost tijd. Het kost aandacht. Het kost zorg. Het is mooi dat hier de laatste jaren meer en meer aandacht voor is. Enerzijds. Want anderzijds draagt het ook een zorgelijke notie in zich. De (geestelijke) zorgverlening wil ruimte geven aan het levensverhaal. Het is echter een beperkte ruimte. Een ruimte die afgeschermd is door klokuren, door schema's. Een ruimte die gevangen wordt in papier, in geluidsfragmenten, in het beste geval door een boek of een film.

Maar mensen en hun verhalen zijn niet te vangen. Mensen en hun verhalen verdienen de ruimte

van een heel leven. Verdienen de tijd om verteld en geleefd te worden. Een tijd die er in de moderne tijd niet meer lijkt te zijn, misschien, het gemis er aan wel de oorzaak van de huidige behoefte om het levensverhaal te vertellen

Hoe lang is de mens al niet gehoord? Was er wel tijd om met elkaar als gezin aan tafel te zitten en de dag door te nemen? Of moest er steeds gewerkt worden, was er de drang van geld en status? Als wij kijken en luisteren naar het verhaal van de westerse, postmoderne mens, dan is dat misschien wel een heel triest en eenzaam verhaal. Een verhaal van mensen naar wie niet geluisterd werd, voor wie geen ruimte was. Een verhaal van mensen die, pas als zij terechtkomen in de gezondheidszorg, 'op verhaal' mogen en kunnen komen. Het zou daarom mooi zijn als het vertellen van het levensverhaal niet iets technisch is of wordt, maar dat het een moment van rust en stilte mag zijn in het leven van de ander. Dat er met zorg en aandacht geluisterd mag worden naar de ander. Dat het een groot geschenk mag zijn, zo groot, dat de ander het weer door wil geven aan een ander. Zodat verhalen weer gaan leven.

De Geestelijke Verzorging heeft hierin met haar kennis van het Grote Verhaal een belangrijke taak. Want diverse Grote Verhalen gaan over een God die levenslange aandacht heeft voor de mens en zijn verhaal. De geestelijk verzorger kan in zijn luisteren naar het verhaal van de ander iets van deze aandacht weerspiegelen.

Ruimte voor het mysterie/ onuitspreklijke: In de tijd dat ik als geestelijk verzorger stage mocht lopen, heb ik mogen ontdekken dat er in het intermenselijk contact iets bestaat dat woorden en verhalen ontstijgt. Het menselijk leven en de ontmoeting tussen mensen dragen een mysterie in zich dat, zo stelt Willems (dominicaan en emeritus hoogleraar van de Radboud Universiteit Nijmegen), door woorden gaandeweg afgedekt kan worden.⁵⁵ Waarvoor het verstopt, waardoor het verstikt. Niet alleen

het werken met het levensverhaal draagt vanwege haar taal en woorden het risico in zich dit mysterie af te dekken, maar ook het werken met de Grote Verhalen kan dit veroorzaken. Als slot van dit artikel wil ik dan ook een pleidooi houden voor ruimte. Bohlmeijer heeft in zekere zin ook oog voor deze ruimte: *Deze verhalen kunnen [...] meer of minder ruimte laten voor het geestelijke.*⁵⁶ Ook stemt hij in met de idee dat er zoiets als een 'ziel' bestaat: een lotsbestemming, 'iets' dat richting geeft aan het leven.⁵⁷ Of we beiden hetzelfde bedoelen, laat ik hier even in het midden. Mooi vind ik dat Bohlmeijer een ruimte openlaat. Ik zou dit echter de kaders van het levensverhaal willen laten ontstijgen. Omdat dit 'meer' woorden, structuren, plots en ook de ratio te boven gaat. Zij heeft een notie van grootsheid, maar ook van veiligheid, als zij is ingekaderd in een Groot Verhaal, dat ons 'kleine verhaal' omsluit.

Ruimte ontstaat als wij er zelf een plaats aan willen geven. Als je bij iemand komt met een bandrecorder en een blocnote, en een vooraf vastgelegde vragenkanonnade, is de kans klein dat er ruimte ontstaat voor 'meer.' Als geestelijk verzorger mag je met een open houding, met verwachting, naar de ander toegaan. Dat is niet richtingloos, maar altijd in de veilige bedding van iets, dat groter is dan jezelf en je eigen verhaal. *In het pastoraat is het transcendente deel van het verhaal van meet af aan aan de orde, impliciet of expliciet [...] of het nu door de gesprekspartners wordt aanvaard of afgewezen.*⁵⁸ Toespitst op mijn eigen context: of je nu over God spreekt of helemaal niet, hij is erbij omdat jij als geestelijk verzorger erbij bent.

Woorden kunnen soms een bedreiging zijn voor het mysterie, kunnen het stukmaken of kunnen het deformeren. Door woorden word je soms van het mysterie gescheiden, omdat woorden zich er tussen plaatsen, daar waar niets tussen geplaatst kan worden. Op die momenten dat woorden niet meer verbindend zijn maar afstand scheppen, is stilte op zijn plaats. Of wellicht een ritueel, een

ruimtescheppende handeling, iets wat open laat, of open maakt. Iets, wat het levensverhaal overstijgt.

*Van drie zangen de eerste
En van de eerste een fragment.
Vraag niet waar het geheel is,
Aanvang en end.*

Want alles is fragment.

*Al door het zeggen van het woord
Deelt men, scheidt men en schendt
Het Alomvattende, dat men niet kent,
Dat ik aanwezig weet of alleen maar vermoed,
Dat ik niet uitspreken kan en toch uitspreken moet,
Dat mij beheerst en mij te luisteren gebiedt,
Maar als ik zoek en luister, dan vind ik het niet.*

Een troost blijft.

*Er is in ieder woord een woord,
Dat tot het onuitsprekbare behoort;
Er is in ieder deel een deel
Van het ondeelbare geheel,
Gelijk in elke kus, hoe kort,
Het hele leven meegegeven wordt.⁵⁹*

5. Conclusie

Het levensverhaal. Alhoewel ik niet helemaal in kan stemmen met Bohlmeijers idee van de functie van het levensverhaal, met name in relatie tot het begrip 'zin', is het werken met het levensverhaal toch een kostbaar iets. Zo kostbaar dat het wat mij betreft in de Geestelijke Verzorging volle aandacht verdient.

Het gaat telkens weer om deze unieke mens, die zijn eigen ruimte inneemt in tijd en eeuwigheid. De unieke mens, die vanuit het perspectief van het Grote Verhaal, gehoord en gezien mag worden, zelfs wanneer hij zwijgt.

noten

- 1 Bohlmeijer e.a., *De Betekenis van Levensverhalen*, Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2007, p29. Hierbij gaat het dan met name om de 'life-review', één van de acht vormen van reminiscentie.
- 2 Zie Tromp, 'Zorg voor het Verhaal', in: *Zin in Zorg*, jaargang 10, april 2008, p6-7
- 3 Bohlmeijer *De Betekenis van Levensverhalen*, p453. Bohlmeijer, *Het Verhaal van mijn Ouders*, Bohlmeijer, Zutphen, 2007, p83.
- 4 Zoals uitgelegd door Bohlmeijer. Zie *De Betekenis van Levensverhalen*, p33. Zie ook *De Verhalen die we Leven*, p33-34.
- 5 *De Verhalen die we Leven*, p34-37.
- 6 *De Verhalen die we Leven*, p68-69.
- 7 Zie ook Ganzevoort, Visser, *Zorg voor het verhaal*, Meinema, Zoetermeer, 2007, p43-49.
- 8 *De Verhalen die we Leven*, p25.
- 9 *De Verhalen die we Leven*, p14,24.
- 10 *De Verhalen die we Leven*, p27-28.
- 11 *De Verhalen die we Leven*, p32-33.
- 12 Zo merkt ook Dominiek Lootens op in een boekrecensie op Bohlmeijers boek 'De verhalen die we leven'. Lootens zegt hier dat Bohlmeijer met zijn boek 'de verbeelding van de lezer wil stimuleren, zodat die bij het lezen [...] overtuigd raakt van de uitgangspunten van de narratieve psychologie'. Lootens, 'De Verhalen die we Leven', in: *Zin in Zorg*, jaargang 10, april 2008, p24-25.
- 13 *De Verhalen die we Leven*, p56.
- 14 Zie ook *Zorg voor het verhaal*, p56.
- 15 *De Verhalen die we Leven*, p13.
- 16 *De Verhalen die we Leven*, p7-9.
- 17 *De Betekenis van Levensverhalen*, p31.
- 18 *De Verhalen die we Leven*, p31.
- 19 *De Verhalen die we Leven*, p76.
- 20 *De Verhalen die we Leven*, p80-83.
- 21 Zie *De Betekenis van Levensverhalen* p29-30.
- 22 Zie *Zorg voor het verhaal*, p51.
- 23 *De Verhalen die we Leven*, p172, waarbij opgemerkt moet worden dat eenderde van de deelnemers er niet van geprofitteerd bleek te hebben.
- 24 Overzicht van Mies (1999) zoals opgenomen in *De Verhalen die we Leven*, p46.
- 25 Met zijn opmerkingen over de postmoderne mens stemt Bohlmeijer in met de visie van Giddens zoals hij die beschrijft in zijn boek *Modernity and Self-identity* (1991). *De Betekenis van Levensverhalen*, p30. Zie ook *De Verhalen die we Leven*, p24-25, 29, 60-63.
- 26 *De Verhalen die we Leven*, p32.
- 27 *De Verhalen die we Leven*, p39-40.
- 28 *De Verhalen die we Leven*, p75.
- 29 *De Betekenis van Levensverhalen*, p30.
- 30 *De Verhalen die we Leven* p61.
- 31 *De Verhalen die we Leven*, p85.
- 32 *De Verhalen die we Leven*, p25.
- 33 *De Betekenis van Levensverhalen*, p38.

-
- 34 *De Verhalen die we Leven*, p132.
35 *De Verhalen die we Leven*, p13.
36 *Zorg voor het verhaal*, p51.
37 *De Betekenis van Levensverhalen*, p446-447.
38 *De Betekenis van Levensverhalen*, p318. Hier citeert Bohlmeijer Bluck. S., Levine, L.J., 'Reminiscence as autobiographical memory', in: *Ageing and Society*, 18, 185-208, 1998.
39 *De Betekenis van Levensverhalen*, p30.
40 *De Betekenis van Levensverhalen*, p445.
41 *De Verhalen die we Leven*, p40.
42 *Zorg voor het verhaal*, p51.
43 *De Verhalen die we Leven*, p67.
44 'Zorg voor het Verhaal', p6-7p7.
45 Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in Zorginstellingen, VGVZ, 2002, p9.
46 Hekking, R., *Het Domein van de geestelijk verzorger. Overwegingen bij de Beroepsstandaard*, in: *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 9-29, 2005, p48
47 Ad Willems noteert bijvoorbeeld ook dat de Verlichting zelf een Groot Verhaal is gebleken 'dat van binnen uit correctie vereist.' Willems, A., *Religie na de Grote Verhalen*, Valkhof Pers, 2007, p8
- 48 *Religie na de Grote Verhalen*, p9.
49 Theo Witvliet schreef rondom dit thema een zeer interessant boek: *Het geheim van het lege midden*, Meinema, Zoetermeer, 2003.
50 *Zorg voor het verhaal*, p26.
51 *Zorg voor het verhaal*, p49.
52 *Zorg voor het verhaal*, p51.
53 *Zorg voor het verhaal*, p41.
54 Ter Linden, N., 'Op Verhaal komen – Verhalen als Geestelijke Bagage van Cliënt en Hulpverlener', in: *Op Verhaal komen – Religieuze Biografie en Geestelijke Gezondheid*, KSGV, Tilburg, 2006, p49
55 *Religie na de Grote Verhalen*, p9.
56 *De Verhalen die we Leven*, p13.
57 *De Verhalen die we Leven*, p68-69.
58 *Zorg voor het verhaal*, p32.
59 Een gedicht van Salomon Zeitscheck, zoals opgenomen in *Religie na de Grote Verhalen*, p26.

* Mw. Annemarie Schilt MA studeerde geestelijke verzorging in Utrecht (UU) en doet momenteel de masteropleiding gemeentepredikant (PTHU).