

## **Levensverhalen: wat je zegt ben je zelf.....**

### **Inleiding**

Het is eigen aan mensen om elkaar verhalen te vertellen. In verhalen krijgen gedachten, indrukken, emotie, ervaringen en gebeurtenissen vorm. Ze worden onder woorden gebracht. Er wordt iets duidelijk gemaakt, waardoor er informatie en kennis vrijkomt.

Mensen laten zich kennen via levensverhalen. Want wat je zegt, ben je immers zelf. In een verhaal geeft iemand zijn leven en zijn kijk daarop weer. De persoon ordent als het ware in een verhaal zijn leven door gebeurtenissen op te tekenen die op een bepaalde manier in tijd en plaats belangrijk en daardoor van betekenis zijn.

### **De mens als verhalenverteller**

Om iemand te begrijpen dien je kennis te nemen van iemands levensverhaal. Hij laat weten wie hij is door zichzelf onder woorden te brengen. In het verhaal wat de mens vertelt, laat hij zich kennen. Hij geeft hiermee zijn identiteit weer.

Iedereen draagt zijn eigen levensverhaal mee dat persoonlijk en uniek is. Het is een specifiek verhaal dat alle gedeelten van het mens en zijn leven bij elkaar brengt in een betekenisvol geheel.

De mens kan dit ondermeer doen in de vorm van een boek. Iemand als Geert Mak heeft de lotgevallen van zichzelf en zijn familie beschreven in het boek *De eeuw van mijn vader*. René van der Gijp heeft zijn verhaal op laten tekenen door Michiel van Egmond. Dit werd een bestseller en met de NS-publieksprijs bekroond. Over het bijzondere leven van Nelson Mandela werd een boek geschreven dat succesvol verfilmd werd. Deze veel gelezen boeken passen in het beeld van een geïndividualiseerde samenleving. Op individuele wijze wordt uiting gegeven aan indrukken, herinneringen en ervaringen. De mens beraadt zich steeds meer op zijn levensloop. Het individu wordt de maat van alle dingen.

Een verhalenverteller geeft op persoonlijke wijze zijn leven weer en laat anderen zien wat hem beweegt. Hij beeldt zich uit in taal. Hij brengt zichzelf onder woorden en kiest op basis van de betekenis zijn eigen woorden uit. Het leven krijgt hiermee een onthullende werking. Het luisteren naar levensverhalen geeft mogelijkheden om een kijkje in de keuken te nemen van iemand als het gaat om ziektegeschiedenissen, het delen van geheimen, motiveren van beslissingen, slachtoffers of juist daders van misdrijven. Door het levensverhaal van iemand verkrijgt men toegang tot het domein van de betekenissen die een persoon verleent aan ervaringen en gebeurtenissen in zijn leven.

Waarheid wordt vaak opgevat als objectief. Het gaat dan om feitelijke gegevens die herleidbaar en controleerbaar zijn. Waarheid kan ook gezien worden als een begrip dat zegt hoe de werkelijkheid zich ten diepste laat kennen. Deze vorm van waarheid noemt men *manifestatie*: een persoon, een gebeuren of een tekst die onthuld wordt en die laat zien hoe de werkelijkheid ten diepste is. Hiermee wordt waarheid een openbaring, een onthulling.

### **Lagen in het verhaal**

Om de lagen te onderscheiden wil ik gebruik maken van het volgende anekdote:

*'De laatste tijd merk ik dat het wat beter met me gaat. De druk op mijn hoofd neemt wat af. Ik ga binnenkort voor een oriënterend gesprek naar een sociowoning kijken. Kom ik in de buurt van mijn moeder en vader te wonen. Toch zie ik er ook wel een beetje tegen op. Ik loop nog wel eens te dwalen. Dat is ontstaan na de operatie aan mijn hoofd. In zo'n nieuw huis en nieuwe omgeving gebeurt dat zeker weer. Dit komt omdat ik te weinig vertrouwen heb in mezelf. Ik ben te klein gelovig!'*

Het is de kunst om in dit fragment van Adriaan (gefingerde naam) bepaalde lagen te onderscheiden. Eén laag van het verhaal is **somatisch** van aard. Adriaan voelt soms druk in zijn hoofd. Dit vertelt dat hij zich in zijn lichamelijk functioneren beperkt kan voelen. Voor een vrijwilliger of professional kan dit een aanwijzing zijn om hem bijvoorbeeld een pijnstillertje te geven of met hem te gaan wandelen om een frisse neus op te halen.

Adriaan heeft een aantal operaties aan zijn hoofd achter de rug. Deze hebben ervoor gezorgd dat hij bepaalde punten niet altijd goed herkent. Waardoor hij de weg nog wel eens wil kwijtraken. Hiermee kom je op een **psychosociale laag** in het verhaal. Het laat zien hoe Adriaan zijn omgeving ervaart en dan met name zijn eventuele nieuwe woonomgeving. Voor begeleiders kan dit een gelegenheid zijn om de werking van zijn geheugen te laten onderzoeken en hem naar een specialist te verwijzen. De derde laag die in dit verhaal aangebracht kan worden is die rondom zijn bestaan, zijn existentie. Oftewel de **zingevingsvraag**. Hij ervaart dat hij in tijd en ruimte te weinig zelfvertrouwen heeft. Hij typeert zich daarbij als kleingelovig. Vanzelfsprekendheden als de weg terug vinden vallen weg en daarmee verdwijnt vaste grond onder zijn voeten. Vertrouwen maakt plaats voor angst en wellicht paniek; wat dwalen tot gevolg heeft. Adriaan is op sommige momenten in zijn leven letterlijk en figuurlijk de weg kwijt.

Voor vrijwilligers of professionals zijn dit de momenten in het levensverhaal om met iemand mee te denken, mee te lopen om de weg terug te zoeken.

Er zijn dus drie verschillende lagen in een levensverhaal te ontdekken. Als Adriaan over zichzelf spreekt, vindt er een onthulling plaats, waarin somatische, psychosociale en existentiële dimensies te onderscheiden zijn. De zingevingslaag is hiermee verbonden. Ze houdt zich niet alleen bezig met het lichamelijk in relatie tot innerlijke motieven en uiterlijke omstandigheden. Ze legt zich toe op de betekenis van tijd en ruimte die aan alle bestaan ten grondslag liggen. De waarom-vraag wordt hier gesteld: waarom gebeuren dingen? Wat is de bestaansreden? De ruimte die ontstaat waar we het niet weten. In die grote leegte van het niet weten, beginnen de verhalen.

### **Zin en bestaan**

De drie lagen spelen in alle levensverhalen een rol. Bij de één speelt de medische laag een hoofdrol doordat diegene makkelijk over zijn kwaaltjes bijvoorbeeld praat. Terwijl iemand anders helemaal dicht slaat als de zin- of waarom-vraag gesteld wordt. In de huidige samenleving zie je dat het eigen welbevinden steeds nadrukkelijker naar voren komt. Veel onbehagen wordt lichamelijk gedefinieerd en dit leidt tot toename van medische consumptie. Meer dan 1 miljoen mensen slikken momenteel antidepressiva.

Hoe staat het met de vraag naar zin in dit proces? Vooral in een context waarbij God steeds meer uit Nederland aan het verdwijnen is en kerken teruglopen in leden en aantallen. Onder het medische verhaal zit een ander verhaal dat op slot zit.

De vraag naar zin is zo oud is als de weg naar Rome. Het wordt vooral actueel als het bestaan in het geding komt. Denk hierbij aan speciale momenten van geluk en ongeluk, voorspoed en tegenslag,

genezing en ziekte, geboorte en dood. Kortom ervaringen die de grenzen van het leven, het bestaan aftasten en overschrijden.

Zingeving: wat is dat?

- Zingeving is de behoefte dat wat we doen in het leven een waarde heeft.
- Zingeving voorziet het leven van structuur en veiligheid, biedt steun en troost in moeilijke tijden en voedt de behoefte aan inspiratie voor het praktisch handelen.

**Zingeving** betekent het zoeken naar de zin, de bedoeling of het doel van het leven of van grote gebeurtenissen in het leven, of het trachten dit doel zelf te scheppen. Het woord zelf suggereert dat dit een actief proces is, wat erop wijst dat de zin van enig voorval geen vanzelfsprekendheid is. Zingeving kan gebaseerd zijn op verschillende elementen, waaronder geloof, rede of logos en esthetiek.

Zingeving heeft te maken met 'betekenis geven aan iets'. Hoe geef ik betekenis aan mijn leven? Wat betekent het leven voor mij? Wat betekent mijn leven voor anderen? Wat betekenen de dingen die ik tegenkom in het leven voor mij? Wat heeft het leven voor zin? Wat is mijn bestemming in dit leven? Wat is mijn doel? Kortom, wat maakt mijn leven de moeite waard?

Om antwoord op deze te vragen te vinden dien je jezelf te onderzoeken. Zolang het goed met je gaat realiseer je je meestal niet wat je diepste gedachten over je eigen bestaan of de betekenis in dit leven zijn. Je hebt misschien niet eerder stil gestaan bij wat jouw drijfveren zijn om te doen wat je doet, te denken wat je denkt, te wensen of te verwachten wat je hoopt of verwacht. Pas als het leven onder druk staat worden we vaak geconfronteerd met vragen als; waarom ik? Waarom bestaat lijden? Wat betekent pijn voor mij? Wat betekenen de mensen om mij heen voor mij?

Voor de één heeft zingeving te maken met religie, voor de ander met spiritualiteit en weer een ander denkt aan humanitaire waarden of andere vaak ongrijpbare entiteiten. Al zijn die voor veel mensen ook heel praktisch en concreet. Dat betekent dat er veel waarde gehecht wordt aan lotgenotencontacten. Anderen lossen hun behoeften aan zingeving en zelfreflectie op door het bijhouden van een dagboek, gedichten, schilderen, muziek maken of diepgaande gesprekken met hun naasten.

Is dat niet weinig? Ergens wel. Maar daar staat tegenover dat iedereen de auteur is van zijn eigen levensverhaal, daar zelf betekenis aan geeft en zelf doelen stelt en realiseert.

Zingeving is een gelaagd proces. Die gelaagdheid duidt op wat mensen ervaren als 'verdieping': het proces waarin telkens *diepere* lagen van zingeving worden verkend, nieuwe inzichten worden gewonnen en waarin de zingeving leidt tot een hoog niveau van samenhang met wat mensen als hun kernwaarden of als hun 'ware identiteit' ervaren, of hoe ze het ook maar uitdrukken. Mensen kunnen zingeving ervaren als een 'spirituele' ervaring waarin zij hun individuele bestaan, problemen en ervaring beleven als onderdeel van een groter geheel (de kosmos, of prozaïscher de gemeenschap waar zij deel van uitmaken), of als aspect van een hogere macht of een andere transcendente grootheid.

Zingeving kunnen we opvatten als de manier waarop mensen, ook al bevinden ze zich in een uiterst moeilijke of zelfs uitzichtloze toestand, een samenhangend beeld vormen van hun werkelijkheid en deze verbinden met de voor hen relevante opvattingen, waarden en doelen én identiteit. Als dit lukt zijn ze beter dan daarvoor in staat in te schatten en te waarderen wat het leven hen heeft opgeleverd of nog te bieden heeft. Ook in de ergste penarie zijn mensen in beginsel nog in staat zin te geven aan hun leven. Het impliceert dat de persoon in zekere zin de

regie neemt over de uitkomst van zijn of haar levensbalans en deze betekenis geeft. Als het proces goed verloopt, worden beslissingen genomen waardoor een weg naar (persoonlijk) herstel, of nog beter *groei*, wordt ingeslagen.

### **Breuk in het verhaal**

Een verhaal kent een begin, midden en een eind. In vogelvlucht is in het eerste gedeelte (pakweg de eerste 30 jaar) van het verhaal vaak sprake van een opwaartse beweging. Inspanningen en (sportieve) prestaties kunnen naar gelang geworden geleverd. Als kind ga je naar de basisschool, vervolgens middelbaar onderwijs en sommigen gaan verder studeren, je gaat op kamers of verhuist voor een baan. Partners worden gevonden en een periode van nieuw (samen)leven breekt aan met al dan krijgen van kinderen.

Vervolgens breekt een periode aan die te typeren is als het midden gedeelte. Het levensverhaal laat zich van andere kanten zien. Er kunnen zorgelijke tijden aanbreken door ziekte van jezelf, partner, je ouders of kinderen. Werkeloosheid kan zich voordoen die financiële of relationele problemen kan veroorzaken. Ervaringen kunnen zich aandienen dat het eind van het leven in zicht kan komen. Eigen ouders kunnen op een leeftijd komen dat ze overlijden. De periode met onder andere deze gebeurtenissen vinden plaats als de mens tussen de 25 en 55 jaar is. Dus in het middengedeelte van het leven. Dit tijdsvlak kent relatief gezien meer crisissen omdat deze *life-events* de nodige emoties in de mens los maken.

Deze *life-events* komen vooral terug in de laatste periode van mensen na hun 55<sup>ste</sup> jaar. Steeds vaker komen mensen in aanraking met de eindigheid van het leven door sterfgevallen, pensioen, ziekte, e.d. Het levensverhaal wordt door deze schaduwkanten van het bestaan beïnvloed. Er kunnen breukvlakken door deze *life-events* ontstaan. Zekerheden in het leven maken plaats voor twijfel, ongelooft, onrust en in sommige gevallen voor angst. Een ander verhaal dat nog nooit gehoord of gezien is, dient zich aan. Vragen rondom zin en zinloosheid van het bestaan komen aan de orde. Heeft men op de nieuw ontstane situatie een antwoord klaar? Of juist niet?

Een heroriëntatie op het leven vindt plaats. Dit is een cruciale periode. Lagen in het fundament van het bestaan worden aangesproken en op de proef gesteld. Dit zou omschreven kunnen worden als een innerlijke bron die het mogelijk maakt om welke crises of last, het hoofd te bieden. Is men in staat deze *life-events* als crisis op een goede manier te verwerken en om te vormen tot een positieve ervaring?

Niet iedereen kan dit. Persoonlijke factoren liggen hieraan ten grondslag. Maar ook de aard van de breuk of crisis kan voor zoveel verwarring leiden dat dit in sommige gevallen leidt tot isolement, overlast, ruzie met familie of vrienden, medicatiegebruik of dat men is aangewezen op professionele hulp. Dit kan in sommige gevallen leiden tot een klinische opname in een psychiatrisch ziekenhuis. Dit kan de wereld op zijn kop zetten. Waardoor er sprake is van een dubbele existentiële crisis.

De mens komt in een totaal nieuwe situatie terecht die hem dwingt het leven opnieuw richting te geven. Mensen zijn daarbij hun identiteit kwijt geraakt en er is tijd en aandacht nodig om zichzelf weer te hervinden. Heroriëntatie op het leven vindt dan dikwijls plaats. Hierdoor krijgt het levensverhaal een nieuwe wending.

Mensen met ingrijpende ervaringen gebruiken bij herstel taal om weer greep te krijgen op hun leven. Woorden schieten vaak tekort is een veel gehoorde uitdrukking. Dit houdt in dat het verhaal dus op een of andere manier stagneert. Want zonder woorden is er geen verhaal mogelijk. Taal is van belang bij zingeving. Wat daarbij fundamenteel is, is ons vermogen ons in andere mensen in te leven. Hulp is nodig om verhalen van mensen op gang te helpen. Helpen om gebeurtenissen en ervaringen onder woorden te brengen. Taal biedt de mogelijkheid om welbewust voor elkaar te zorgen, iets voor elkaar te betekenen, elkaar te helpen bij zingeving.

Belangrijk is om de werkelijkheid onder ogen te durven zien. Dat betekent als begeleider in deze situaties; er zijn en na-bij zijn. Luisteren en voorzichtig zoeken naar ingangen en naar woorden. Hierbij is het van belang om in te kunnen spelen op de stemming en gemoedsrust van de ander. Dus weet moet je hebben van zijn binnenwereld en hierop reageren. Aansluiting zoeken naar wat er leeft. Hierdoor kan er een vertrouwensband ontwikkeld worden. Als vrijwilliger of professional kan je hierbij een handje helpen. Door een gedicht samen te lezen, een kaarsje op te steken, op een film te wijzen of ander verhaal te vertellen. Dit andere verhaal kan religieus geladen zijn maar dat hoeft niet. Door de individualisering en secularisering zijn er vele verhalen bijgekomen. Er is niet meer sprake van een standaardverhaal uit de christelijke of kerkelijke traditie. Verhalen die zorgen voor verbinding en nieuw perspectief. Verhalen die mensen op inspirerende gedachten brengen, nieuwe betekenis aan levensverhalen geven en daarmee hen verder op weg helpen. Naast de kennis en inbreng van andere verhalen wordt van vrijwilligers en betaalde medewerkers meer-taligheid gevraagd om zingeving op een juiste wijze bespreekbaar te maken.

Het is opmerkelijk dat mensen in crisissituaties of in een stervensproces zoveel waarde hechten aan het lezen van gedichten, beluisteren van liederen, of ruimer opgevat: aan poëtische taal die ook in toespraken of gesprekken gebruikt worden. Het helpt mensen bij het ordenen van gedachten, en het vinden van woorden voor gevoelens en ervaringen. Maar het draagt ook vooral bij aan het openen van nieuwe perspectieven, leggen van nieuwe verbanden, het vinden van nieuwe betekenissen en creëren van nieuwe concepten.

Anders gezegd: persoonlijk herstel vraagt om het vertellen of aandragen van nieuwe verhalen. Deze nieuwe verhalen kunnen betrekking hebben op aanvaarding en verzoening met de bestaande of komende situatie, op vergeving waar het de wandaden van anderen betreft (of die je zelf hebt begaan), op dankbaarheid voor wat anderen voor jou, jouw naasten of de gemeenschap betekend hebben. Waardoor er nieuwe perspectieven geopend worden.

### **Een ander verhaal**

Op een gegeven moment bereik je samen met de ander een plaats waar de gesprekken een bepaalde lading krijgen. Waar vragen rondom leven en dood een plek krijgen. Waar vragen 'wat de zin van het leven' is, 'hoe verder' en 'waarom overkomt mij dit' gesteld worden. Vragen die alles te maken te maken hebben met de zin van het bestaan. Deze vragen horen bij ons leven en maken deel uit van ons mens-zijn in situaties dat we niet genoeg hebben aan standaardantwoorden. We kunnen proberen opkomende twijfels te onderdrukken, maar dat is gevaarlijk.

We weten van de psychoanalyse dat datgene wat we onderdrukken niet verdwijnt, maar voortleeft in ons onderbewuste. Veel mensen kunnen niet leven met hun twijfels.

"Wat hierachter schuil gaat, noemt de Franse filosoof Gabriel Marcel het verschil tussen probleem en mysterie. Een probleem kan worden opgelost, een mysterie niet, daar is het te diep voor - er is geen bodem. Bij religie gaat het om mysteries, niet om problemen. Die mysteries moeten we in ons hart bewaren, waar ze groeien en verzorgd worden door de ervaringen van ons leven."

"Voor Thomas Halik is het de moed om de wolk van het mysterie binnen te gaan. God leeft niet ergens achter onze werkelijkheid, maar in onze verhalen, en om dat te ontdekken moet je je die verhalen eigen maken, niet zozeer als verslagen van historische feiten, maar als verhalen die een connectie met je kunnen aangaan: het gaat erom het verhaal van je eigen leven samen te brengen met het verhaal van de Bijbel. Het ene verhaal interpreteert het andere."

De al eerder genoemde Adriaan vertelde me een keer dat hij het idee had dat hij een klein gelovige was. Toeval (of niet) las ik hem even later voor het verhaal van de gelijkenis waarbij Jezus mensen opdraagt te geloven als een mosterdzaadje. Een mosterdzaadje herbergt in zichzelf de dynamiek van groei. Een paradox van waarin iets kleins kan uitgroeien tot iets groots als een boom waar vogelen in nestelen.

Door andere verhalen te vertellen geef je mensen een nieuw kader of perspectief om zich te oriënteren. In dit perspectief is er sprake van samenhang waar iemand zich aan kan spiegelen. Waarmee het perspectief fungeert als een oriëntatiepunt van waaruit men op de levenskaart een weg kan zoeken en gaan.

Het stemt tot nadenken. Misschien nog sterker; tot berusting en bezinning. Met andere woorden; het vertellen van een ander verhaal kan een mens zin en betekenis geven. In het bovengenoemde voorbeeld reageerde Adriaan, na het luisteren naar het verhaal van de gelijkenis, dat hij rustiger was geworden.

Voor Thomas Halik is het christelijk geloof geen verzameling van meningen of overtuigingen. Geloof rust op levensoriëntatie, op levenshouding, gedrag tegenover de wereld, uitingen van daden. Daarin laat je het geloof zien. In relatie staan met het geheim wat we God noemen. Het gaat om existentiële deelname aan Gods leven, in navolging van Christus. Het onmogelijk mogelijk maken zoals dat voor is gedaan door vergeven ipv wreken, geven ipv nemen, inzetten voor de armen die niet terug kunnen betalen. Of zoals Finkers bij de oudejaarsconference een ode bracht aan geloof, hoop en liefde. Hij haalt hierbij Benedictus van Nursia aan die stelde dat de wereld niet perfect is is en dat daarom het leven zin heeft. We kunnen aan de slag met kwetsbaarheid, zachtheid en schoonheid. Het is een onvoltooide symfonie...werk in progress.... De wereld is mooier te maken dan hij is. Ubi caritas et amor. Deus est. Daar waar zorgzaamheid en liefde daar is God.

#### **Concluderend:**

Zingeving gebeurt tijdens die bijzondere en heilzame momenten dat er plek is voor het stellen van levensvragen. Door gedachten, gebeurtenissen en ervaringen onder woorden te brengen om zo op verhaal te komen. Vertellen wat er leeft waarbij betekenissen worden gegeven aan ingrijpende ervaringen en gebeurtenissen. Waar vragen worden gesteld over het hoe en waarom. Anderzijds de plek bij uitstek om onder de indruk te raken van de breekbaarheid en de kwetsbaarheid van het bestaan. Een gelegenheid waar de pijnlijke plekken op een ontzaglijke manier zichtbaar worden in de levensverhalen. De plaats waar de andere kant van het verhaal verteld wordt. Uit ervaring weet ik dat dit op vele plekken van kerk- en buurtwerk, inloophuizen en drugs- en drugspastoraat op een goede manier gebeurt.

Hermen van Dorp  
Mei 2016