

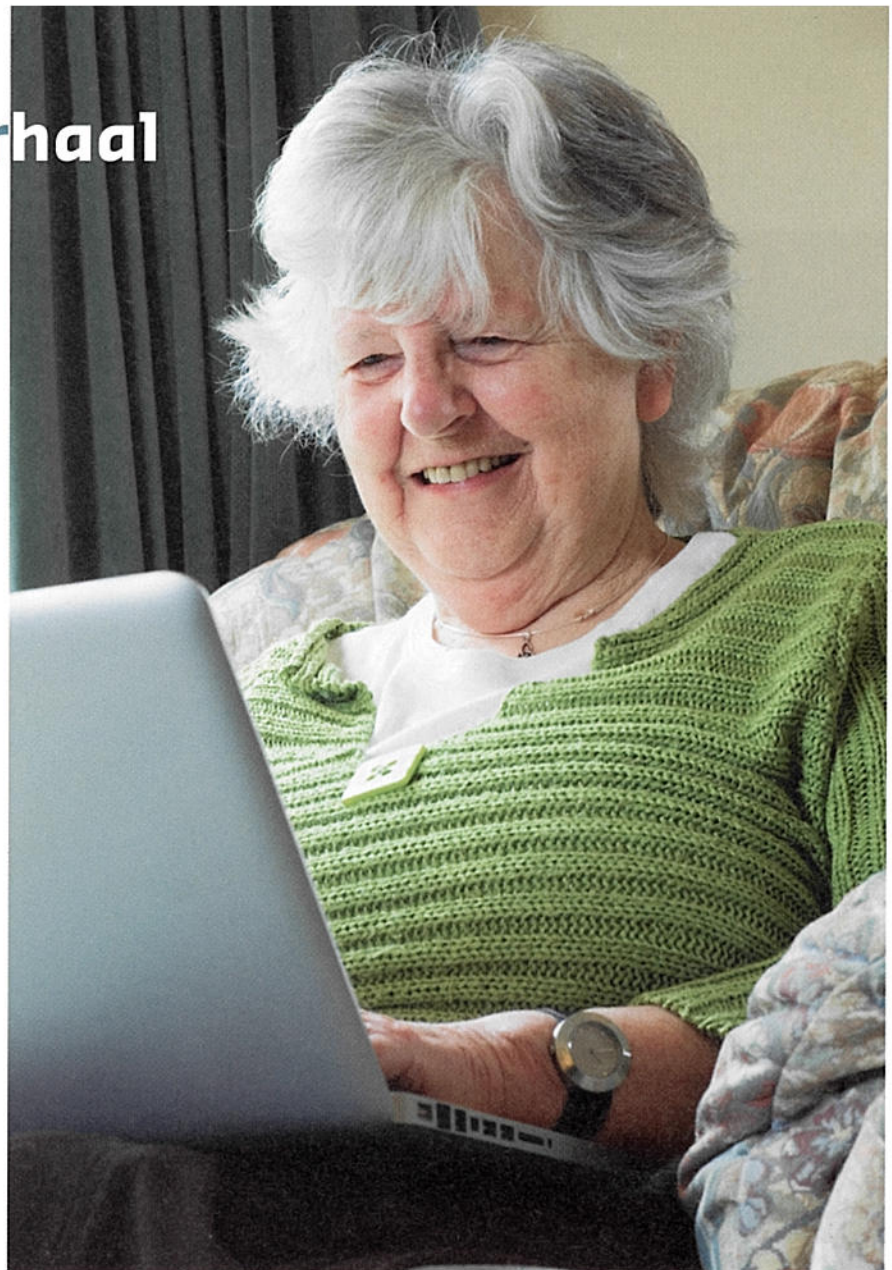
Het levensverhaal

Steeds meer mensen stellen hun levensverhaal op schrift. Het is meer dan een opsomming van feiten en gebeurtenissen. Het helpt niet alleen henzelf, maar biedt ook gelegenheid tot gesprek met anderen.

Het kan je zomaar gebeuren: je ruikt iets en direct komt een herinnering bij je boven. Of je hoort ergens muziek en je bent in gedachten weer bij die ervaring van jaren geleden. Herinneringen, van lang vervlogen tijden of van kort geleden, ze gaan overal met je mee. Ze wonen als een film in je hoofd, geven naam aan wat ooit gebeurde. Vaak vluchtige momenten. Je pakt de draad weer op en gaat weer verder. Je kunt óók uitvoerig herinneringen ophalen. Sommigen doen dat graag. Anderen vinden dat te confronterend. Maar er is iets voor te zeggen om af en toe terug te kijken. 'We leven ons leven voorwaarts, maar begrijpen het door terug te kijken', zei de Deense filosoof Kierkegaard. Terugblikken helpt om zicht te krijgen op wat jou heeft gevormd tot nu toe. Het maakt duidelijk wat ertoe doet en wie belangrijk voor je zijn. Terugblikkend ontdek je – opnieuw of voor het eerst – wie je bent (geweest) én hoe je wel of niet verder wilt in het spoor dat je hebt getrokken tot dan toe. En wie één keer gaat vertellen, merkt nogal eens dat hij er een boek over zou kunnen schrijven.

Inzichten

Steeds meer mensen schrijven inderdaad hun verhaal op. Vooral onder ouderen is het steeds populairder. Zo'n verhaal is veel méér dan een opsomming van feiten en gebeurtenissen in



verhaal toont de persoonlijke kijk op de eigen levensgeschiedenis. Je legt verbanden, zoekt naar verklaringen, licht je keuzes toe, benoemt je drijfveren. Je staat stil bij hoogte- en dieptepunten. Geeft betekenis aan wat je hebt meegemaakt.

Dat is voor velen een aangename bezigheid als er een ander is die aandachtig luistert als je vertelt of die je verhaal leest. Je ontvangt erkenning voor al je inspanningen en ervaringen. En door het op te (laten) schrijven, wordt het verhaal nog meer doordacht en geordend. Het is echt jÓuw verhaal. Met alle ups en downs. Ook moeilijke momenten kunnen een plek krijgen in dat verhaal. Uit onderzoek blijkt dat het mede daardoor beter lukt te aanvaarden dat het leven zÓ is geweest.

Tegelijk: als je verhaal opschrijft, kun je er méér mensen deelgenoot van

gen op voor jezelf, maar je kunt door je ervaringen en verworven inzichten ook anderen iets doorgeven of duidelijk maken. En je kunt er opnieuw over in gesprek, bijvoorbeeld met je (klein-)kinderen.

Zin ontdekken

'Vraag iemand naar de zin van zijn leven, en hij vertelt je zijn levensverhaal', zei de Hongaarse schrijver Konrád. De vraag naar dé zin van je leven is een te grote vraag. Maar als je terugblijkt, kom je er iets van op het spoor in de grote en kleine dingen van je leven. Dat persoonlijke antwoord geeft ons richting in heden en toekomst. *

Wout Huizing

is stafmedewerker van Reliëf en is samen met Thijs Tromp auteur van de methode 'Mijn leven in kaart, gesprekken met ouderen over hun levensverhaal'. Voor meer informatie over levensverhalen: www.reliëf/levensverhalen.nl en