

De betekenis van groei

Vanuit het perspectief van deelnemers aan een life-reviewinterventie

Masterthesis L. Steggink

Begeleiders: A. Sools & E.T. Bohlmeijer

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Samenvatting	5
Abstract	6
Hoofdstuk 1: Inleiding	
1.1. Positieve geestelijke gezondheid	7
1.2. Narratieve psychologie	9
1.3. Narratief onderzoek	10
1.4. Life-reviewinterventies	11
1.5. Doelstelling en onderzoeksvragen	11
Hoofdstuk 2: Methodologie	
2.1. Overkoepelende studie	13
2.2. Op verhaal komen	13
2.3. Procedure en opzet deze studie	14
2.4. Data-analyse	16
Hoofdstuk 3: Onderzoeksresultaten:	
3.1. Casus Marieke: 'Voorheen, Voortaan'	17
3.2. Casus David: 'Leren hoe ik wel een prater kan worden'	27
3.3. Casus Claire: 'In zachtheid loslaten'	35
3.4. Vergelijkende analyse	45

Hoofdstuk 4: Discussie

4.1 Belangrijkste bevindingen	48
4.2 Limitaties en sterke punten	53
4.3 Conclusie	54
4.3 Aanbevelingen	55

Referenties	56
--------------------	-----------

Voorwoord

Deze scriptie is mijn afstudeeronderzoek voor de masteropleiding Psychologie, Geestelijke Gezondheidsbevordering, aan de Universiteit Twente. In een intensief jaar heb ik hier veel kennis en ervaring opgedaan, die een prettige afwisseling bood tussen het vormen van een theoretische onderbouwing en het opdoen van praktijkervaring. Daarbij heeft dit mij de mogelijkheid geboden om de al reeds opgedane kennis in een eerdere studie (Culturele Antropologie), in de praktijk te kunnen brengen. Ik heb hiermee dan ook echt het werk gevonden dat mij voldoening geeft, en waar ik mij graag verder in wil ontwikkelen. De inspirerende wijze waarop de master vorm is gegeven, heeft daar zeker aan bijgedragen.

De premaster heb ik afgesloten met een afstudeeronderzoek naar de life-reviewinterventie 'Op verhaal komen'. Ik heb de deelnemers aan deze interventie mogen begeleiden en in deze studie, die een vervolgonderzoek naar deze cursus betreft, maakt dat ik weer in aanraking ben gekomen met enkele van deze deelnemers. Door het analyseren van hun levensverhaal, werd ik wederom getroffen door de openheid ervan. Mijn dank gaat dan ook uit naar de deelnemers, met name naar 'Marieke', 'David' en 'Claire'¹: heel bijzonder om dit te mogen doen en om, althans voor een deel, onderdeel te zijn van hun proces.

Daarbij was de begeleiding in handen van dhr. E.T. Bohlmeijer en mevr. A. Sools. Ik ben hun erkentelijk voor de mogelijkheid om dit onderzoek te doen, en voor het doornemen en voorzien van feedback van alle versies van deze scriptie. Daarnaast heb ik de persoonlijke benadering die ze hanteerden, erg gewaardeerd. Ook heb ik de passie die ze zelf voor hun werk hebben als zeer motiverend ervaren. Bedankt daarvoor!

Verder wil ik op deze plek ook Teuntje Elfrink bedanken, een medestudent en ondertussen een vriendin, met wie ik alle stappen van het afstudeerproces heb doorlopen. Onze levens hebben lange tijd nagenoeg synchroon gelopen, en dat heb ik als een fijne steun ervaren in het uiteindelijk zeer individuele proces van het afstuderen. Tot slot is dit ook de plek bij uitstek (...) om mijn familie en vrienden te bedanken voor het meedenken en hun steun. Ik had het niet zonder jullie kunnen, en vooral *willen*, doen!

Lotte Steggink
Hengelo, augustus 2012

'Not life, but good life, is to be chiefly valued.'

Socrates

¹ In verband met privacy- overwegingen zijn deze namen gefingeerd

Samenvatting

In deze masterthesis staat een kwalitatief vervolgonderzoek naar de zelf ontworpen zelfhulp cursus 'Op verhaal komen' van de Universiteit Twente centraal. Deze life-reviewinterventie is ontwikkeld voor deelnemers in hun tweede levensfase met lichte tot matige depressieve klachten en heeft tot doel om de psychische klachten van de deelnemers te verminderen en hun welbevinden te vergroten. In deze studie zijn 3 casussen van deelnemers, namelijk Marieke, David en Claire, aan deze life-reviewinterventie nader geanalyseerd aan de hand van een narratieve methode ter bestudering van groei (Sools, 2010). Hierbij is er allereerst een holistische content analyse gemaakt, die een globale impressie geeft van de correspondentie van elke deelnemer. Daarna is er een verhaallijnanalyse uitgevoerd: een meer diepgaande inhoudsanalyse van de correspondentie van de deelnemer, opgevolgd door een identificatie van de verhaallijnen en een korte voorlopige conclusie: hoe lijkt deze casus groei te zien? Tot slot heeft er een vergelijkende analyse plaats gevonden met als doel om tot een synthese van de resultaten te komen. Hierin is er gekeken naar de overeenkomsten en verschillen per verhaallijnen, naar de ontwikkeling van de deelnemers door de cursus heen en naar de betekenis die de deelnemers aan narratieve groei geven.

Uit deze analyse bleek dat er groei te zien is in de levensverhalen van de deelnemers op zeer diverse wijze, verschillend per individu. Bij de casus David leek het uiteten van zichzelf, of het creëren van openheid, een belangrijke ontwikkeling. Bij Marieke en Claire betrof dat meer het kunnen loslaten en het kunnen accepteren van jezelf. Verder zat er in de verhaallijnen zelf een verschil: in die van Marieke en David draaide het vooral om 'vroeger versus nu' en bij ging Claire het meer over haar 'huidige versus haar ideale zelf'. Overeenkomstig was wel dat de verhaallijnen bij alle deelnemers over hetzelfde thema gingen, en niet los van elkaar stonden. Ook leek de trouble in elk van de verhaallijnen een belangrijke katalysator te zijn geweest voor groei: men realiseerde zich dat ze ergens tegenaan liepen wat ze wilden veranderen. Kortom, de betekenis van groei was bij alle deelnemers anders, maar wel zichtbaar. Tot slot bleek de score op de vragenlijst MHC-SF van de deelnemers gedeeltelijk te koppelen te zijn aan de groei die in deze studie werd gevonden. Dit was alleen niet bij Marieke het geval: uit haar correspondentie bleek veel groei, maar haar score op de MHC-SF was afgenomen. Hier zijn veel mogelijke verklaringen voor: wellicht heeft dit een persoonlijke reden en het is daarnaast mogelijk dat Marieke moeite heeft gehad om bepaalde inzichten die ze heeft opgedaan tijdens de cursus, ook daadwerkelijk door te voeren in haar huidige leven. Tot slot bestaat er de mogelijkheid dat haar groei niet gepaard is gegaan met meer positieve gevoelens. Welzijn is namelijk meer dan het ervaren van positieve gevoelens (King, 2000).

Deze studie biedt een nieuwe, verfrissende kijk in de betekenisuniversum van de deelnemers aan deze interventie, maar is nog exploratief. Meer diepgaand onderzoek met een grotere onderzoekspopulatie is dan ook zeker aan te raden.

Abstract

This master thesis is a qualitative follow-up study of the self-designed self-help course designed by the University of Twente. This effective life-review intervention was developed for participants in their second life stage with mild to moderate depressive symptoms. The intervention aims to reduce the psychological symptoms of the participants and to increase their well-being.

The present study was designed to research 3 cases of participants of this life-review intervention: Marieke, David and Claire. The examination of growth within and between this cases is done through a narrative research method. There is hereby created a holistic content analysis, which gives a global impression of the correspondence of each participant. Then there is a 'story line analysis': a more in-depth content analysis of the correspondence of the participant, followed by an identification of the storylines and a short preliminary conclusion: what perception does this case have of growth? Finally, there has been a comparative analysis, meant to achieve a synthesis of the results. The similarities and differences between the different story lines, as well as the meaning the participants give to the concept 'growth', will be the focus of this section.

This analysis showed that in every life stories of the participants there is growth, although on a very diverse manner, different per individual. For David seemed expressing himself and creating openness, an important development. For Claire and Marieke it seemed a new development to be able to let go and to accept yourself. Furthermore, also within the storylines there were differences: Mariekes and Davids storyline involved about the past versus the present, whereas the storylines of Claire involved about her current self as compared to her ideal self. A similarity between the storylines was that in every case they focused on the same theme: it were not two different stories, they were rather intertwined. The 'trouble' also appeared in each of the storylines to have been an important catalyst for growth: this made the participants realize what it was they wanted to change. In short, the meaning the participants seemed to have of the concept 'growth' was different per individual, but every participant showed some sort of visible development. Thereby it was found that the score of the participants on the MHC-SF questionnaire could be partially related to the growth of the participants that in this study was found. It was the case of Marieke that was the exception: her correspondence showed growth, but her score on the MHC-SF decreased. There are many possible explanations for this. For instance, this could have had a personal reason and it is also possible that Marieke has had some difficulties to implement the insights she gathered during the course in her daily life. It is nevertheless also possible that she did grow, but that this did not result in her experiencing more positive feelings. Wellbeing is more than experiencing positive feelings (King, 2000).

This study offers a new, refreshing look into the 'meaning universe' of participants to this intervention although it is still explorative. More in-depth research with a larger survey population is therefore advisable.

Hoofdstuk 1: Inleiding

Met deze kwalitatieve vervolgstudie wordt gekeken naar de mate van groei bij de deelnemers aan de zelf ontworpen zelfhulp cursus 'Op verhaal komen' van de Universiteit Twente. Daartoe staat in deze theoretische onderbouwing allereerst in paragraaf 1.1. de positieve geestelijke gezondheid en eudaimonia in relatie tot persoonlijke groei centraal. Daarna gaat paragraaf 1.2 verder in op de narratieve psychologie: de onderliggende theorie waarop de zelfhulp cursus 'Op verhaal komen' is ontworpen. Ook zal in deze paragraaf de relatie tussen identiteitsontwikkeling en narratieve groei worden toegelicht, evenals de manier waarop groei mogelijkwerijs tot stand kan komen. In paragraaf 1.3 zal er nader worden ingegaan op enkele belangrijke tendensen binnen het huidige narratief psychologisch onderzoek. Vervolgens zal er in paragraaf 1.4 verder in worden gegaan op life-reviewinterventies: hoe ziet een dergelijke cursus eruit en hoe effectief zijn dergelijke interventies? Tot slot zijn hieruit enkele onderzoek- en deelvragen voortgekomen, die in paragraaf 1.5 uiteengezet zullen worden, evenals de doelstelling van dit onderzoek.

1.1 POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van klachten. Alhoewel het klachtenpatroon van een individu doorgaans als voornaamste indicator van diens geestelijke gezondheid wordt gezien, blijkt uit steeds meer onderzoeken dat geestelijke gezondheid niet alleen te bepalen is door de mate van psychopathologie maar ook door de mate van welbevinden (Westerhof & Bohlmeijer, 2010 & Keyes, 2005). De stroming binnen de psychologie die zich richt op de 'positieve geestelijke gezondheid' kijkt niet alleen naar de klachtbeleving van mensen, maar ook naar diens krachten; het stimuleren van mensen om zich optimaal te kunnen ontwikkelen staat daarbij centraal (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). In deze context wordt geestelijke gezondheid tegenwoordig vooral gezien als een wisselwerking tussen sociaal, emotioneel en psychologisch welbevinden (Keyes, 2005; Robitschek & Keyes, 2009). Hierbij speelt het begrip 'eudaimonia' van Aristoteles een centrale rol. Binnen deze filosofie zijn de ervaren zin van het leven, betekenisverlening en zelfacceptatie van groot belang. Om tussen deze verschillende vormen van welbevinden een balans te vinden, wordt daarbij gezien als een levenskunst. Eudaimonia heeft dan ook te maken met de mate waarin men het gevoel heeft zich optimaal te kunnen ontwikkelen in zijn of haar leven, oftewel persoonlijk te groeien (Westerhof & Bohlmeijer, 2010).

Het definiëren van 'persoonlijke groei' vormt een uitdaging. In eerste instantie werd groei gezien als een redelijk statisch fenomeen dat voor elk individu op dezelfde wijze en tijd plaatsvond. Het bekende stadia-theorie van Erikson (in Berk, 2009), dat ervan uitgaat dat zelfreflectie en groei vooral leeftijdsgebonden is, vormt hiervan een illustrerend voorbeeld. Er is steeds meer kritiek op deze theorie waarbij het in twijfel wordt getrokken of een persoonlijk proces valt in te kaderen binnen een vast concept als leeftijdsfasen (Webster, Bohlmeijer & Westerhof, 2010). Tegenwoordig wordt groei

voornamelijk gezien als een proces waarbij meerdere factoren op elkaar inwerken. Zo kan 'persoonlijke groei' bijvoorbeeld gedefinieerd worden als 'ouder worden', 'het ontwikkelen van zelfvertrouwen' en 'kracht' (McLean & Fournier, 2007: p.530). Kortom, het idee dat groei een complex, multifactorieel proces is, krijgt steeds meer vaste grond. De volgende theorie, het 'personal growth initiative', sluit hierop aan.

De 'personal growth initiative' (oftewel PGI) kan als volgt gedefinieerd worden: *'Intentional involvement in changing and developing as a person. It includes cognitive components, such as knowing how to change and believing that change is possible, and behavioral components, such as taking the initiative to actually enact the change process'* (Robitschek & Keyes, 2009, p.322). Uit onderzoek blijkt dat hogere levels van PGI tot een hoger welbevinden en meer eudaimonia bij de desbetreffende personen leiden (Ryff, 1989). Men heeft dan het gevoel zijn potentie in te kunnen zetten en een doel in het leven te hebben (Robitschek & Keyes, 2009). In deze benadering wordt er vanuit gegaan dat groei samenhangt met identiteitsontwikkeling en toenemende gevoelens van eudaimonia.

Er zijn echter ook aanwijzingen dat groei niet altijd samen hoeft te gaan met een verhoogd algemeen welbevinden, althans wat betreft het ervaren van meer positieve gevoelens. King, Scollon, Ramsey & Williams (2000) beargumenteren dat er 2 processen zijn die te maken hebben met groei: de subjectieve beleving van groei en ego-ontwikkeling. De subjectieve beleving, het gevoel van mensen dat ze gegroeid zijn, is veelal terug te vinden in hogere scores wat betreft geestelijke gezondheid. Ego-ontwikkeling, die de mate van rijpheid van een individu representeert, wordt daarentegen gezien als een meer onbewust proces: mensen kunnen zich ontwikkelen zonder zich hiervan bewust te zijn. Daarmee identificeren de onderzoekers 2 belangrijke aspecten van het zogenaamde 'goede leven': positieve gevoelens (oftewel de subjectieve beleving van groei) en rijpheid (oftewel ego-ontwikkeling). Deze processen zijn beiden gerelateerd aan persoonlijke groei, maar staan uiteindelijk op zichzelf: ze lijken niet altijd samen te gaan: *'Indeed, insight may come at the expense of feeling good'* (King, et. al., 2000, p.530). In het 'goede leven' draait het kortom om meer dan het ervaren van positieve gevoelens (Dierendonck, 2005).

De vraag of groei samenhangt met toenemende gevoelens van eudaimonia, vormt dan ook een belangrijk uitgangspunt voor deze studie. Daarbij wordt er gebruik gemaakt van de Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). Deze vragenlijst meet naast klachten ook positieve gevoelens. De MHC-SF is ondertussen een gevalideerde vragenlijst voor positieve geestelijke gezondheid waarbij emotioneel-, psychologisch- en sociaal welzijn gemeten worden. Daarbij kan de respondent aangeven hoe men zich de afgelopen maand voelde op een zespuntsschaal. De MHC-SF heeft een discriminante validiteit en een hoge interne consistentie (Westerhof en Keyes, 2008).

Verder staat ook de vraag of groei samenhangt met identiteitsontwikkeling centraal in deze studie. In de volgende paragraaf, zal hier nader op in worden gegaan aan de hand van de narratieve psychologie.

1.2. NARRATIEVE PSYCHOLOGIE

Een stroming binnen de psychologie waarbinnen al deze termen samenkomen en verder onderzocht worden is de narratieve psychologie. In deze stroming staat het levensverhaal van een individu en diens betekenisuniversum centraal. Hierbij wordt er vanuit gegaan dat er geen absolute, onwrikbare waarheid is, maar dat er sprake is van perceptie, oftewel: een 'geconstrueerde waarheid'. Een mens construeert zijn eigen levensverhaal, die bol staat van de symboliek en betekenisverlening. Een dergelijk construct heeft dan ook een functie: mensen creëren hun eigen waarheid om samenhang te ervaren in hun levensloop, om betekenis toe te kennen aan hun leven en het helpt bij het vormen van een congruente identiteit (Bohlmeijer, 2008).

In narratieve termen zijn het uiteindelijk de autobiografische herinneringen waaruit de zelfidentiteit van een mens is opgebouwd (Pasupathi & Hoyt, 2009; Mclean & Breen, 2009). '*Identity is a life story*' stelt McAdams (In McLean, 2005, p.683). Er zijn daarbij steeds meer aanwijzingen dat een levensverhaal herschreven kan worden, of op zijn minst aangevuld, en dat het uiteindelijke verhaal veelal niet vastligt. Het hebben van een identiteit is geen statisch, ingekaderd proces, het blijft zich interactief ontwikkelen: om tot een levensverhaal te komen is het ontwikkelen van identiteit van belang en tegelijkertijd draagt een levensverhaal bij aan iemands identiteit (Syed & Azmitia, 2010). Het vormen en verder ontwikkelen van een identiteit is daarmee niet los te koppelen van het doormaken van een ontwikkeling, oftewel van persoonlijke, narratieve groei. Maar hoe komt men tot groei?

Er zijn binnen het betekenisuniversum van een individu om tot groei te komen, om te willen en kunnen veranderen, twee aspecten van belang: *identiteit* en *handelen*. In een narratieve context wordt er een beeld geschetst van iemand: wie ze zijn, wie ze waren en wie ze willen zijn. Dit komt voort en wordt beïnvloed door iemands *identiteit*, en daar hangt (wel of niet, de mogelijkheid tot) *handelen* sterk mee samen. Tezamen vormt dit de context waarbinnen persoonlijke groei al dan wel of niet plaats vindt, of zou kunnen plaats vinden. Een illustrerend voorbeeld hiervan, middels 4 stappen, is een analyse van het levensverhaal van St. Augustinus door Freeman (1993). Stap 1 is het (h)erkennen van een discrepantie, die zich afspeelt op het vlak van identiteit; wie is iemand nu en waar wil iemand zijn? Het 'nemen van afstand' is stap 2 in het proces: er ontstaat een soort afstand tot het eigen leven waarbinnen zelfreflectie mogelijk is. Vervolgens, in stap 3, staat het 'verkrijgen van inzicht' centraal, op dat moment wordt het duidelijk wat er veranderd moet worden. De laatste stap in het 'development process' is de 'toe-eigening': '*Augustinus had managed to resolve the conflict between his old and new selves in such a way that the latter had gained ascendancy.*' (Freeman, 1993, p.39.).

In de volgende paragraaf staat het uitvoeren van narratief onderzoek centraal, aan de hand van enkele prominente tendensen hierin.

1.3. NARRATIEF ONDERZOEK

Binnen het narratief psychologisch onderzoek naar groei neemt het idee van 'rememtion' (oftewel 'verlossing') een belangrijke rol in, zoals ook de analyse van Freeman (1993) laat zien: op het eind lijkt St. Augustinus door het overwinnen van zijn eigen strubbelingen verlost te worden en te kunnen groeien. 'Verlossing' lijkt het dominante script te zijn van onderzoek naar het fenomeen 'groei', waar er hoogstwaarschijnlijk nog meer manieren zijn om naar groei te kijken. Binnen life-review therapie speelt het concept 'verlossing' wel een rol, maar wordt veelal de aandacht gevestigd op het bereiken van meer integratie, onder meer die van zowel de positieve als negatieve herinneringen binnen een levensverhaal. Op die manier komen mensen tot een beter zelfbeeld en krijgen ze ook een beter beeld van de persoon die ze willen zijn (Cappeliez, 2002; Wong, 1995). Uiteindelijk is het vooral de rol van betekenisverlening die van belang is: hiermee schept men zijn eigen realiteit. Uiteindelijk zijn er 2 hoofddoelen die voortvloeien uit betekenisverlening: 'making sense' en 'finding benefit', waarbij niet de gebeurtenis centraal staat, maar wat dit met jou als mens doet (Davis, Nolen- Hoeksema & Larson, 1998: p.561) en wat dit over jou als mens zegt (Pasupathi & Mansour, 2006). Zodoende kunnen moeilijke gebeurtenissen bijdragen aan het herzien van eerdere prioriteiten en levensdoelen, zodat er uiteindelijk meer voldoening uit het leven kan worden gehaald. Davis, et al. stellen dan ook (1998, p.562): *'From this point of view, the reordering of priorities and the revision of life goals are part of a reappraisal of the event as an opportunity for growth rather than only as a loss'*. Het geven van betekenis helpt een persoon om coherentie aan te brengen in zijn leven en tracht de wereld daarmee begrijpelijk te maken; 'Hoe leidt de ene gebeurtenis tot de andere' en 'Wat zegt dat over mijzelf?'

Een levensverhaalanalyse kijkt daarbij meestal naar het verhaal van een leven als een geheel: als een 'groot verhaal' met begin, midden, eind en plot. Een nieuwe methode ter bestudering van levensverhalen is daarmee een nieuwe weg ingeslagen: hierbij wordt er vanuit gegaan dat er hoogstwaarschijnlijk, los van het plot als geheel, eveneens kleine momenten van groei zijn. Deze 'kleine verhalen' hoeven daarom niet minder significant te zijn. Zowel de 'grote verhalen' als de 'kleine verhalen' hebben hun eigen kracht. De 'grote verhalen' zijn van belang om te kijken naar coherentie en zingeving en de 'kleine verhalen' geven een indruk van het 'genre': wat zijn de kleine verhaaltjes die hebben bijgedragen aan de groei of de stagnatie hierin (Sools 2010). Als je ze samen brengt, naar beiden kijkt, dan hebben ze een complementaire functie: *'(...) in de benadering van narratief (zou er) ruimte moeten zijn voor alledaagse, vanzelfsprekende, naast grote existentiële gebeurtenissen'* (Sools, 2010: p. 81).

Voor het uitvoeren van narratieve analyses zijn life-reviewinterventies bij uitstek geschikt. In de volgende paragraaf zal hier nader op worden ingegaan.

1.4. LIFE-REVIEWINTERVENTIES

Een life-reviewinterventie, gebaseerd op narratieve psychologie, biedt de deelnemers een terugblik op diens eigen leven, op gestructureerde wijze, zodat men stil kan staan bij mogelijke onopgeloste conflicten en bij diens betekenisverlening (Bohlmeijer, 2008). In eerste instantie wordt er aangesloten bij het verhaal van de deelnemers, die per levensfase aan de hand van enkele vragen hun levensverhaal opschrijven. Vervolgens worden de deelnemers uitgedaagd en geprikkeld tot het vormen van alternatieve verhalen. Zo kan een therapeut bijvoorbeeld een dominante verhaallijn uitdagen door te vragen naar hoe men met moeilijke levensgebeurtenissen is omgegaan *‘Wat heeft u hier achteraf van geleerd?’* maar ook door naar uitzonderingen te vragen *‘Was dit altijd zo, of kan jij je ook positieve uitzonderingen herinneren?’*. Een volgende stap is het verdikken van het nieuwe, meer positieve verhaal van de cliënt, bijvoorbeeld door het vragen *‘Hoe kan dit besef je helpen in je leven nu?’*. Het verhaal van de deelnemer geeft vervolgens veel inzicht in diens betekenisuniversum. Uiteindelijk is de methode dus ontwikkeld om dit om te buigen naar een meer positieve, voor hun functionele betekenisverlening die groei tracht te bevorderen (Korte & Bohlmeijer, 2010).

De resultaten van internationaal onderzoek, die in eerdere jaren zijn verricht, naar het effect van life-reviewinterventies op het afnemen van depressieve klachten zijn positief en vergelijkbaar met die van cognitieve therapie (Bohlmeijer, Smit & Cuijpers, 2003; Bohlmeijer, 2007). Gezien de hoge maatschappelijke kosten omtrent depressieve klachten die, mede door het grote persoonlijke lijden en hoog recidiefrisco, jaarlijks oplopen tot 953 miljoen (CBS, 2002; GGZ Nederland, 2011; Trimbos Instituut 2011; Vandereycken, Hoogduin & Emmelkamp, 2008) is preventief handelen bij lichte depressieve klachten maatschappelijk zeer gewenst. Het aanbieden van life-reviewinterventies sluit hier goed bij aan. Daarbij is de life-reviewinterventie ‘Op verhaal komen’ in het najaar van 2011 online aangeboden en uit de onderzoeksresultaten bleek dat de deelnemers aan de interventie in vergelijking met de wachtlijstgroep niet alleen een sterke daling in psychopathologie lieten zien, maar eveneens een significante toename in psychologisch welbevinden (Elfrink, 2011). Het two-continuummodel van Keyes (2005) die ervan uitgaat dat niet alleen het kijken naar psychopathologie van belang is, lijkt daarmee bevestigd.

Deze theoretische onderbouwing heeft geleid tot de formulering van enkele onderzoeksvragen, die in de volgende paragraaf, tezamen met de doelstelling, aan bod zullen komen.

1.5. DOELSTELLING EN ONDERZOEKSVRAGEN

Uit onderzoek blijkt dat life-reviewinterventies de geestelijke gezondheid stimuleren en groei bevorderen (Korte, Bohlmeijer, Cappeliez, Smit & Westerhof, 2012), maar hoe het proces van groei er precies uit ziet, hoe men groei ziet en wat men daaronder verstaat, blijft verhoudingsgewijs onderbelicht. In dit onderzoek staat dat juist centraal: er wordt gekeken naar wat de deelnemers zelf onder groei verstaan, hoe zij dit zien, ervaren en er betekenis aan geven. Met andere woorden: in dit onderzoek staat het betekenisuniversum van deze deelnemers centraal. Er wordt onder andere

gekeken naar woorden die duiden op groei en naast de grote verhalen wordt er eveneens naar kleine verhalen van groei van de deelnemers gekeken: we gaan hun stem horen. De uitkomsten van dit onderzoek hebben tot doel om meer inzicht te geven in hoe groei plaats vindt en hoe dit eruit ziet, vanuit het perspectief van de deelnemers. Daarbij zou dit goede handvatten kunnen bieden bij het in de toekomst kunnen faciliteren van meer op maat gemaakte life-review behandelingen, waarin er ruimte is om mensen en hun verhalen beter te kunnen begrijpen. Dit leidt dan ook tot de volgende onderzoeksvraag:

- **Welke betekenissen geven de deelnemers van ‘Op verhaal komen’ aan groei?**

Daartoe zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

- *Welke verhaallijnen zijn er bij de 3 deelnemers waarneembaar?*
- *Welke groei is er te zien op deelnemersniveau?*
- *Welke verschillen zijn er wat betreft groei zichtbaar tussen de casussen en wat zijn de overeenkomsten?*
- *In hoeverre is er een relatie zichtbaar tussen groei met deze analysemethode bij de deelnemers en hun score op de MHC- SF?*

De begrippen in deze vraagstelling worden als volgt geoperationaliseerd:

Met *levensverhalen* wordt bedoeld op de verhalen die de deelnemers tijdens hun deelname aan ‘Op verhaal komen’ hebben opgestuurd aan hun begeleiders.

Groei wordt heel breed gezien en kan volledig ‘bottom up’ worden geïnterpreteerd. Met andere woorden: vanuit het perspectief van de deelnemers. Zodoende kan alles wat verwijst naar een breuk met het verleden, met iets anders doen dan eerder, zo worden gezien. Enkele voorbeelden van een zinsnede die mogelijkwijs kunnen wijzen op groei zijn: ‘ik voel/zie dat nu zo’, ‘eerder deed ik dat anders/zo’, ‘nu weet/weet/voel/zie ik dat’, ‘inzicht gehad’ etc.

Hoofdstuk 2: Methodologie

In dit hoofdstuk wordt allereerst in paragraaf 2.1. de overkoepelende studie naar de effectiviteit en werking van de zelfhulpcursus 'Op verhaal komen' besproken. Deze interventie wordt nader toegelicht in paragraaf 2.2. Deze studie betreft een vervolgonderzoek naar deze cursus en de opzet en procedure daarvan wordt weergegeven in paragraaf 2.3. Hierin zal de selectie van deelnemers en de gekozen fragmenten eveneens toegelicht worden. Tot slot worden in paragraaf 2.4 de onderzoeksstappen weergegeven waarop de data is geanalyseerd.

2.1. OVERKOEPELENDE STUDIE

Het onderzoek naar de effectiviteit en werking van de life-reviewinterventie 'Op verhaal komen', zoals uitgevoerd in 2011, betrof een gerandomiseerde, gecontroleerde studie met 3 verschillende condities. De experimentele groep kreeg de zelfhulpinterventie 'Op verhaal komen' aangeboden en de tweede groep kreeg een minimale interventie aangereikt. Deze beide groepen kregen middels e-mail ondersteuning aangeboden van een begeleider. Tot slot was er een wachtlijstgroep die na 3 maanden alsnog de gelegenheid kregen om de zelfhulpinterventie 'Op verhaal komen' te volgen.

Aan de overkoepelende studie hebben 174 deelnemers geparticipeerd. Daarbij is er gebruik gemaakt van open werving. De deelnemers zijn allemaal volwassenen in de tweede levensfase: ze zijn ouder dan 40 jaar. Verder hebben ze lichte tot matige depressieve klachten.

Voor aanvang van de cursus hebben de deelnemers een hele batterij aan testen doorlopen. De inclusiecriteria waren lichte tot milde depressieve klachten: uitschieters daaronder of daarboven werden geëxcludeerd op basis van recente normgegevens. Ook is er gecontroleerd op suïcidaliteit risico. Beide factoren werden geïnventariseerd door de M.I.N.I.. De deelnemers die uiteindelijk niet mee konden doen, kregen dit per e-mail te horen. Na de aanmelding hebben de deelnemers een 'informed consent'- formulier ontvangen. Daarna zijn er de volgende vragenlijsten afgenomen: CES-D, BSI MHC-SF, Growth Motivation Index, Narrative Foreclosure en de Ruminative Responce Scale. Deze vragenlijsten zijn allemaal direct voorafgaand aan de interventie online afgenomen: de deelnemers ontvingen hiervoor een uitnodiging per e-mail. Daarnaast hebben er nog 3 andere meetmomenten plaatsgevonden: direct naar afloop van de interventie, 3 maanden na afloop van de interventie en 9 maanden na afloop van de interventie.

2.2. OP VERHAAL KOMEN

In de life-reviewinterventie gebaseerd op narratieve psychologie 'Op verhaal komen', staat het autobiografische levensverhaal van de deelnemers centraal. De deelnemers krijgen het boek 'Op verhaal komen: je autobiografie als bron van wijsheid' (geschreven door Bohlmeijer en Westerhof, 2010) toegestuurd. Middels dit boek wordt er psycho-educatie gegeven, onder meer hoe deze methode werkt, of dit geschikt voor je is en hoe het geheugen werkt. Eveneens zijn er tips te vinden

hoe met somberheid en piekeren om te gaan. Daarna kan men stapsgewijs, aan de hand van opdrachten, beginnen met het opschrijven van zijn of haar levensverhaal opgedeeld in verschillende levensfasen ('jonge jaren & familie' en 'adolescentie en volwassenwording') en in verscheidende levensterreinen ('werk & zorg' en 'liefde & vriendschappen'). Ook is er een onderwerp naar keuze waar een deelnemer over kan schrijven. Vervolgens wordt er gekeken naar (levens)doelen en naar levenskunst: hierin staat niet alleen het formuleren van doelen centraal, maar ook het loslaten van doelen die de deelnemers niet gelukkiger gaan maken. Tot slot is er het hoofdstuk 'Het lezen van je leven', waarin een deelnemer zijn leven kan gaan indelen in hoofdstukken, en de rode draad kan gaan ontdekken. Elk hoofdstuk wordt bovendien voorzien van creatieve opdrachten en luister- en meditatieoefeningen.

De deelnemers werden hierbij via de e-mail begeleid door derde- of vierdejaars psychologiestudenten, die zich in eerste instantie aansloten bij hun verhaal en vervolgens de deelnemers probeerden te prikkelen tot het vormen van alternatieve verhalen. Een volgende stap was het verdikken van het nieuwe, meer positieve verhaal van de deelnemer. De praktische uitvoering van deze cursus is tot slot 10 weken: 7 weken plus een uitlooptijd van 3 weken.

2.3. PROCEDURE EN OPZET DEZE STUDIE

Deze studie vormt een kwalitatief vervolgonderzoek van de in paragraaf 2.1 besproken overkoepelende studie. De begeleiders van deze cursussen hebben het e-mail contact en de gemaakte opdrachten van de deelnemers vastgelegd en deze documenten bevatten de uitwerking van 7 lessen van de interventie 'Op verhaal komen'. Hierin schreven de deelnemers aan de hand van opdrachten hun levensverhaal, waarbij elke weekopdracht een bepaalde levensfase of een thema betrof in het leven van de deelnemer. Ook staat de feedback van de begeleiders weergegeven in deze documenten en de reactie van de desbetreffende deelnemer hierop.

De verantwoording van de selectie van fragmenten komt voort uit het feit dat deze studie over groei gaat, en dat zodoende de fragmenten die daarover gaan zijn geselecteerd, evenals de stukken die daar haaks op staan en zodoende ook groei- of dus juist een stagnatie daarin- reflecteren. Neutrale fragmenten die los staan van enige vorm van groei, zoals geobserveerd door de onderzoeker, zijn zodoende niet gebruikt voor de analyse.

Voor deze studie zijn uiteindelijk 6 deelnemers geïnccludeerd die de cursus 'Op verhaal komen' hebben gevolgd en afgemaakt. In dit onderzoek staan er 3 deelnemers centraal en in een synchroon verlopend onderzoek van T. Elfrink worden de andere 3 deelnemers geanalyseerd. Daarbij is er rekening mee gehouden dat de correspondentie van de deelnemers niet geanalyseerd is door dezelfde onderzoeker die de deelnemer ook eerder heeft begeleid middels e-mail.

De deelnemers die hebben meegedaan aan deze dieptestudie naar de narratieve analyse van groei vanuit deelnemerperspectief zijn geselecteerd op basis van hun score op de Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF): een gevalideerde vragenlijst voor positieve geestelijke

gezondheid. Daarbij is er gekeken naar de relatieve score op deze vragenlijst (totaalscore t1 - totaalscore t0/ totaalscore t0) en naar de absolute score (totaalscore t1- totaalscore t0), evenals naar sekse, leeftijd en opleidingsniveau (zie tabel 2.3.).

TABEL 2.3:
Scores van de Deelnemers op de MHC-SF

Deelnemer	Relatieve toe- of afname MHC-SF	Absolute toe- of afname MHC-SF
Marieke	-0.36	-1.14
David	0.73	1.14
Claire	0.60	1.86

Uit deze gegevens blijkt dat bij David en Claire de positieve geestelijke gezondheid is toegenomen. Bij Marieke is deze echter afgenomen. In totaal zijn er bij de studie 43 deelnemers met elkaar vergeleken, aangezien deze deelnemers de gehele cursus hebben doorlopen en geparticipeerd hebben aan beiden meetmomenten: t0 en t1. Daarvan is een top 5 van laag- en hoogscoorders vastgesteld waarbij zowel de relatieve als absolute verandering is meegenomen. Hierin staan David en Claire bij de hoogscoorders, respectievelijk op de eerste en derde plek. Marieke hoort bij de groep laagsoorders en staat hier op de eerste plek.

In het vorige onderzoek zijn de documenten van de deelnemers geanonimiseerd opgeslagen, zodat de privacy van de deelnemers kan worden gewaarborgd en eveneens is de MHC-SF score, evenals die van de andere testen, van de deelnemers daarmee onzichtbaar. Voor dit onderzoek is dit ook aangehouden, hierdoor wordt voorkomen dat de onderzoeker wordt beïnvloed door de desbetreffende scores en er onbewust een bias wordt gehanteerd (Ruiter & Hildebrandt, red., 2006). Kortom, de selectie van de deelnemers is in handen geweest van de studiebegeleiders. Pas op het eind van het onderzoek heeft de onderzoeker toegang gehad tot de MHC-SF score van de deelnemers in deze studie.

2.4. DATA-ANALYSE

De analyse in deze studie, zoals uitgevoerd, is op te delen in 4 stappen:

1. Holistische contentanalyse within case correspondentieniveau: Deze analysestap dient om een globaal, samenvattend narratief overzicht te krijgen op respondentniveau. Er is zodoende allereerst een holistische content analyse gemaakt van de deelnemer waarin de onderzoeker een globale impressie geeft van de correspondentie van de deelnemer. Dit geeft een narratieve, thematische analyse van het geheel.

2. Verhaallijnenanalyse I within case verhaalniveau: Het uitvoeren van een eerste verhaallijnenanalyse van één deelnemer staat in deze stap centraal. Dit is een meer diepgaande narratieve inhoudsanalyse per correspondentie van de verhaallijnen. Ieder geschreven verhaal, in antwoord op een vraag in de cursus, is hierbij geanalyseerd aan de hand van het eerste positioneringniveau. Per 'verhaal' is er vervolgens binnen de correspondentie tenminste 2 verhaallijnen geïdentificeerd: een dominante en een meer marginale. Een verhaallijn bestaat daarbij uit: karakter(s), handelingen/gebeurtenissen, middelen/helpers, doelen/resultaten en een locatie/scene met een bijbehorende vorm van 'trouble'.

3. Verhaallijnenanalyse II within case correspondentieniveau: In deze stap vindt er een tweede verhaallijnenanalyse plaats. De verhaallijnen zijn, zoals geïdentificeerd per verhaal en per correspondentie, bekeken in onderlinge samenhang om overeenkomsten en verschillen te zien tussen de verhaallijnen. Daarbij is er gekeken of er één groter verhaallijn zichtbaar is, of juist meerderen. Het is daarbij eveneens mogelijk dat er één verhaallijn is die verschillende varianten kent; ook hier is op gelet. Bovendien is er gekeken hoe de verhaallijnen zich tot elkaar verhouden, of er een hiërarchie aan te brengen is.

4. Verhaallijnenanalyse III cross-case datasetniveau: Binnen deze stap zijn de verhaallijnen uit stap II van alle correspondenties met elkaar vergeleken, vooral de overeenkomsten en verschillen hiertussen zijn van belang. Het doel van deze stap is een 'map' te maken van de diversiteit aan verhaallijnen in de dataset als geheel, evenals die van mogelijke groei.

In deze methode vormen de eerste 3 stappen de basisanalyse, de vierde stap is daarbij bedoeld om tot een synthese van de resultaten te komen. Tot slot zal er op het eind worden gekeken naar de MHC-SF score van de deelnemers: komt dit overeen met de gevonden groei bij de deelnemers? Daarbij zullen T. Elfrink en ik per stap elkaars resultaten bekijken en bespreken.

Hoofdstuk 3: Onderzoekresultaten

In dit hoofdstuk worden allereerst de onderzoeksgegevens naar aanleiding van de eerste drie stappen van de data-analyse uiteengezet aan de hand van drie casussen. In paragraaf 3.1. zal Marieke besproken worden, in paragraaf 3.2. David en tot slot Claire in paragraaf 3.3. Elke casus wordt geopend met een holistische content analyse die een globale impressie geeft van de deelnemer en diens correspondentie. Daarna zal er een verhaallijnanalyse worden gemaakt: een meer diepgaande inhoudsanalyse van de correspondentie van de deelnemer, opgevolgd door een identificatie van de verhaallijnen. Dit is ook weergegeven in een tabel. Vervolgens zal er een korte voorlopige conclusie geformuleerd worden: hoe lijkt deze casus groei te zien? Tot slot zal er in paragraaf 3.4. een vergelijkende analyse plaatsvinden, die overeenkomt met stap 4 van de data-analyse, en is bedoeld om tot een synthese van de resultaten te komen. Hierin wordt er gekeken naar de overeenkomsten en verschillen per verhaallijnen en naar de betekenis die de deelnemers aan narratieve groei geven.

3.1. Casus Marieke- 'Voorheen, voortaan'

HOLISTISCHE CONTENTANALYSE

Marieke is een vrouw van 59 jaar. Ze is werkzaam in de gezondheidszorg en heeft zich via allerlei interne cursussen en opleidingen verder ontwikkeld binnen haar werk. Daarbij is ze alleenstaand en heeft ze geen kinderen. Persoonlijke ontwikkeling lijkt erg belangrijk voor haar te zijn; in de introductie e-mail komt ze ook zeer gemotiveerd over om aan de cursus deel te nemen. Zo zegt ze:

'Ik was gisteren blij verrast over de inhoud van zowel het cursusboek als de CD en wil met veel plezier en belangstelling aan de cursus gaan werken. Ik heb de eerste opdracht gelezen en er schoten mij vele voorbeelden en onderwerpen te binnen dus moet ik een keus gaan maken.'

Dit onderzoek richt zich op persoonlijke groei, en in het begin van de e-mailconversatie geeft ze al aan dat dit een onderwerp voor haar is, dat ze hier bewust mee bezig is. Dit verwoordt ze als volgt:

'Mijn motivatie om deze cursus te volgen komt voort uit de behoefte tot schrijven. Zolang ik me kan herinneren gebruik ik pen en papier om voor mezelf dingen helder te krijgen en zaken te doordenken echter ik kom er niet mee tot een bevredigend resultaat. Het geeft wel ruimte maar er vindt geen verschuiving van gevoelens of emoties plaats. Ik ben niet in staat mezelf objectief te bevragen om zo vorderingen in persoonlijke groei te maken waarbij met name loslaten een voor mij moeilijke klus is. Ik weet er geen structuur in aan te brengen. Ik hoop van harte dat deze cursus mij daar in een weg kan wijzen.'

Ze heeft daarbij in het verleden ook aan yoga gedaan, wat ze aangaf lichamelijk fijn te vinden, desalniettemin miste ze *‘de link tot persoonlijke groei’*. In deze cursus hoopt ze dat wel te vinden, zo geeft ze aan bij aanvang.

Marieke komt zelfbewust en analytisch over; ze heeft doorgaans een goed overzicht waarom ze de dingen doet, zoals zij ze doet. Daarbij maakt ze geregeld een link naar het verleden, ze geeft daarbij veelvuldig aan van dingen geleerd te hebben, en het nu anders te doen. Wat lijkt samen te vallen met haar uitstekende zelfreflectieve vermogen en haar focus op persoonlijke groei. Ze verwoordt dit bovendien mooi, het is een prachtige, innemende en intrigerende conversatie om te lezen. Ook maakt ze vaak pakkende gedichten.

VERHAALLIJNANALYSE

Inzicht en Jupiter

In het begin van de cursus schrijft Marieke de volgende, pakkende elf:

Spanning

Zwijgzaam en alleen

Angstig, zwaar en afwachtend

Wat zal er gebeuren

Inzicht

Het woord ‘inzicht’ hierin is opvallend, waar komt deze vandaan en wat bedoeld ze hiermee? Op het einde van de cursus schrijft Marieke het volgende, illustrerende verhaal:

‘Jupiter

Heel ver hiervandaan op een eiland in een grote oceaan werd op een vroege ochtend Jupiter geboren.

Dat wil zeggen hij kroop duizelig en vol verbazing uit een heel klein ei.

Hij keek om zich heen en zag dat hij helemaal alleen in een bloempot zat tussen een restje aarde en wat verdorde blaadjes. Toen hij wat steviger op zijn poten kon staan lukte het hem na meerdere pogingen de rand van de bloempot te bereiken en kon hij zijn omgeving bekijken. Wat hij zag viel hem niet tegen, een klein houten terras een paar stoelen en een tafel waarop de bloempot stond. Hij besloot nog wat verder om zich heen te kijken kroop over de tafel en langs de poot naar beneden, over het terras tot hij stil stond voor een deur die toegang gaf tot een huis, wit geschilderd en met rode luiken voor de ramen. Naast de deur groeide een klimop en daar kroop hij langs naar boven. Hij was nieuwsgierig en zat vol goede bedoelingen. Zittend op een blad van de klimop ontdekte hij in staat te zijn hele fijne draden te spinnen en ze te kunnen voegen tot een web. Vol trots over dit talent bleef hij uren bezig met het maken van een web welke steeds groter en fraaier werd. Af en toe nam hij een hapje van de larve eitjes op de bladeren van de klimop. Toen het donker werd en hij niets meer kon zien ging hij slapen De volgende dag zag hij

zijn web glinsteren in de vochtige ochtend lucht. Plotseling ging naast hem de deur open, een vrouw met een bezem begon het terras te vegen, zag het web en zwiepte het met een forse haal van de bezem de klimop uit. De spin vloog meters door de lucht en kwam weer bij zijn positieven liggend bovenop een waterlelie in de sloot achter het huis. Ook goede morgen sprak de waterlelie we zullen jou maar Jupiter noemen want je komt letterlijk en figuurlijk uit de lucht vallen. Jupiter bedankte de lelie voor de zachte landing en sprak zijn teleurstelling uit over de vrouw met de bezem maar nog meer over zijn verwoeste web. Ach weet je wat het is sprak de lelie jij gaat er vanuit dat anderen waarden wat jij mooi vindt maar zo zit het leven niet in elkaar. een typisch geval van op de verkeerde plaats zijn, voorlopig zit je hier goed dus weef er op los ik vind het wel gezellig zo.

Na een rustige middag samen vloog er een vogel over die Jupiter in het oog kreeg en wel trek had in een vers hapje. De vogel dook naar beneden en wilde zijn snavel net open doen om toe te happen toen de lelie haar blaadjes dicht sloeg. Jupiter die de vogel pas op het allerlaatste moment op zich af zag komen lag bleek en trillend tussen de blaadjes van de lelie. Zo, sprak de lelie dat was op het nippertje, ik zal weer open doen want de vogel is gevlogen. Jupiter nog ontdaan over het voorval vroeg aan de lelie waarom heeft die vogel het op mij gemunt ik doe hem toch geen kwaad? Heeft er niets mee te maken legde de lelie uit spinnend eten ze op dat is hun natuur.

Jupiter bleef nog een poosje bij de lelie die hem veel leerde over de natuur der dingen

Op een dag, Jupiter was inmiddels uitgegroeid tot een stevige spin, vertelde de lelie dat ze hem niet veel meer te leren had en het tijd werd dat hij wat van de wereld moest gaan ontdekken. De lelie had gemerkt dat Jupiter af en toe wat onrustig en ongeduldig begon te worden dus begreep ze dat het tijd werd om afscheid te nemen.

Ze spraken af dat Jupiter ieder voorjaar op bezoek zou komen om al zijn verhalen met de lelie te delen en zo hebben ze het nog heel lang samen volgehouden.'

Met deze twee citaten wordt zowel haar begin- en eindpunt in kaart gebracht. In de onderstaande analyse wordt dit proces zo goed mogelijk weergegeven; hoe is ze hier gekomen en wat betekent dit inzicht voor haar. Met andere woorden: wat verstaat zij onder persoonlijke groei?

Het heeft me ook veel geleerd

De elf schrijft Marieke naar aanleiding over een verhaal over haar jeugd en gezin van herkomst. Ze geeft aan dat ze het moeilijk vindt om deze periode in kaart te brengen. Haar vader had norse en onvoorspelbare buien waar zij en ook haar moeder niet tegen opgewassen waren. Soms kon hij haar ook dagenlang negeren ('zwijgzaam'). Haar jeugd en het effect op haar worden goed weergegeven door de volgende zin: 'Zoals ik het nu weer ervaar is het toen misschien ook voor mij geweest namelijk onzeker en onrustig, wisselvallig en onduidelijk.'

Vooraf het gebrek aan communicatie in haar gezin van herkomst heeft toen een zware wissel op haar

gemoedsrust getrokken. Ze geeft aan: *'Er zijn meer voorbeelden uit mijn jeugd waarbij communicatie en omgaan met emoties een grote rol speelden.'* En dit heeft zijn impact gehad, ook op haar verdere leven: *Het gedrag van mijn ouders heeft me toen dermate beïnvloed dat ik me niet kan herinneren in mijn jeugd ooit een voor mij gevoelig of emotioneel onderwerp met iemand besproken te hebben.'* Wel probeert ze op een milde wijze naar haar ouders te kijken en naar hun beweegredenen te kijken, zo zegt ze:

'Ooit las ik de theorie van Maslov over de voorwaarden waaraan voldaan moesten zijn om als mens verder te kunnen komen en aangezien het voor mijn ouders en veel mensen van hun generatie armoede en hard werken was kun je ze de gebrekkige communicatie niet kwalijk nemen Ze waren druk met overleven.. Beiden komen zelf uit problematische gezinnen waarin ze niet gezien of gehoord werden, gebroken gezinnen met moeilijke moeders en vaders die fysiek of emotioneel afwezig waren.'

Daarbij formuleert ze ook uitzonderingen op negatieve levensgebeurtenissen. Zo benoemt ze ook wat ze heeft geleerd van de situatie met haar ouders:

'Ik ben aan het afleren ze hun beperkingen kwalijk te nemen want het heeft me ook veel geleerd, Ik zie de beperkingen bij anderen heel snel en kan er meestal beter dan gemiddeld mee omgaan.'

Geen zin meer in begrip

Daarna geeft ze ook aan dat dit niet altijd lukt: *'Helaas zijn er ook momenten en situaties waarbij ik geen zin meer heb om begrip op te brengen daar voel ik me dan later schuldig over'.* In het hoofdstuk over haar overlevingsstrategieën, komt dit eveneens naar voren:

'Goed dat we het over mijn overlevingsstrategieën hebben want ik ontdekte er weer één namelijk te lang accepteren en vergoedelijken tevens afwachten. Mogelijk vanuit het standpunt dat mensen pas veranderen wanneer ze dit zelf willen en aan de hand van inzichten kunnen. Hierbij stuite ik op het dilemma respecteren van eigenheid, andermans referentiekader en conditionering. Deze week heb ik gebruikt om na te denken waar ik daarin de balans moet vinden. Hoever gaan mijn tolerantie en begrip en waar liggen bij mij de grenzen.

Ik voel nu al aan komen dat mijn volgende opdracht zal gaan over het op tijd en op de juiste wijze aangeven van die grenzen.'

Deze levensstrategie komt dus zoals verwacht op meerdere terreinen terug, onder andere in een vriendschap die niet lekker verliep:

'Ik heb me in die tijd onvoldoende gerealiseerd wat haar verwachtingen van onze vriendschap waren en wat haar patroon ten opzichte van relaties inhield. Tevens heb ik het te lang laten voortduren. Mijn protest is voor haar te onduidelijk geweest.

Ik ben te ver meegegaan in haar gedrag en heb er naar aanleiding van de vervelende gevoelens die dit bij mij heeft veroorzaakt wel van geleerd sneller te reageren, beter op signalen te letten en eerder grenzen te stellen.

Achteraf was mijn frustratie niet zozeer haar gedrag alswel mijn onkunde om er mee om te gaan. '

Op die manier neemt ze dan soms ook te veel verantwoordelijkheid binnen een relatie. Dit lijkt voor haar ook echt een terugkerend probleem te zijn: haar 'trouble'. Ze zegt hier uiteindelijk over:

'Ik vind het inderdaad vervelend om iemand teleur te stellen, word zelf ook niet graag teleurgesteld dat geeft me een eenzaam gevoel. Dat een ander binnen de relatie ook een rol speelt, dus mede verantwoordelijk is, vergeet ik weleens waardoor ik alle verantwoording op me neem en dat is eigenlijk niet eerlijk tegenover mezelf. Me daar meer van bewust worden is een stap die ik moet zetten bij het werken aan mijn doel grenzen stellen.'

Meer inzicht krijgen in mezelf en mijn handelen & andere doelen

Het kost Marieke veel moeite om haar grenzen aan te geven, maar gedurende de cursus lijkt ze hiervan steeds meer de noodzaak in te zien en dat ook meer vorm te geven. Ze lijkt hierin te groeien en daarbij formuleert ze ook andere doelen voor zichzelf:

"Toen ik de informatie omtrent deze cursus las werd het een doel om mee te doen. Grofweg was de motivatie meer inzicht krijgen in mezelf en mijn handelen. Ik zit nu volop in dit proces en zal achteraf zien of ik dit doel of de aanzet heb kunnen bereiken.

Op het gebied van werk en carrière heb ik als doel om de laatste jaren tot aan mijn pensioen te kunnen blijven werken en er plezier in te houden. De diensten zijn zwaar en ik probeer mijn doel te bereiken door me in mijn vrije tijd zo goed mogelijk te ontspannen en uit te rusten en op mijn werk op een goede manier met mijn collegae en patiënten om te gaan. Voor mij wil dat hoofdzakelijk zeggen rustig, vriendelijk en betrouwbaar.

Mijn doel in het kader van relaties en vriendschappen is om mijn grenzen te stellen, ze eerder aan te geven en daar duidelijk in te zijn.

Ik vind dit moeilijk en complex, zoek naar de balans hierin, wil geen egocentrisch mens zijn en een ander te kort doen, wil mezelf ook niet forceren.

Ik weet zo ongeveer mijn grenzen wel maar nog meer redenen en excuses voor andermans gedrag te bedenken.

Misschien moet ik anderen meer gaan beoordelen op hetgeen ze laten zien door middel van gedrag en woord en er simpelweg vanuit gaan dat dit is wat ze willen tonen niet meer en niet minder. Ik weet nog niet hoe ik aan dit doel ga werken ben nog in de oriënterende fase.'

Loslaten is voor mij een moeilijke klus

Verderop stelt ze ook: *'Loslaten is geen sterke kant in mij omdat ik niet weet waar ik het dan moet laten. Wat je in het leven overkomt nestelt zich in je lichaam en het lijkt soms of cellen een eigen geheugen bezitten.'* Het kunnen loslaten, wat ze dus als moeilijk ervaart, was zelfs een motivatie om deel te nemen aan deze cursus:

'Ik ben niet in staat mezelf objectief te bevragen om zo vorderingen in persoonlijke groei te maken waarbij met name loslaten een voor mij moeilijke klus is. Ik weet er geen structuur in aan te brengen. Ik hoop van harte dat deze cursus mij daar in een weg kan wijzen.'

Op het einde van de cursus vertelt Marieke vervolgens een alternatief verhaal, een manier voor haar om beter los te kunnen laten:

'Op het moment dat ik plan B ontdekte en begreep dat in sommige situaties alternatieven van pas kunnen komen om er een andee richting aan te geven cq er mee verder te kunnen ben ik het begrip transformatie wat beter gaan begrijpen. Soms is het beter om je verlies te nemen en verder te gaan op andere wijze dit werkt het best bij mij in situaties waarbij teleurstelling een rol spelen Het heeft ook met realiteitszin te maken hoelang wil je blijven trekken aan een dood paard. Neemt niet weg dat het proces kunnen zien zonder te oordelen, vervolgens te accepteren en er tot slot nog iets goeds mee te doen voor mij hard werken is en soms lang duurt.'

Levensthema's en inzicht

Tot slot formuleert Marieke in de laatste opdracht van de cursus enkele thema's voor zichzelf, die symbool staan voor een nieuw hoofdstuk in haar leven:

'Het zoeken naar evenwicht in bijna alles

Het willen compenseren en leren

De ambivalentie in bijna alles

Je thuis voelen in dit leven terwijl je weet dat het leven tijdelijk is

Je veilig voelen in de wereld terwijl je weet dat het niet per definitie veilig is

Hechten en onthechten'

Ze geeft aan deze thema's ook te herkennen uit haar identiteitsherinneringen. Ook in het verhaal van Jupiter zijn deze thema's terug te vinden. Wellicht is dit dan ook wat ze bedoelde met 'inzicht' in haar eerste elf. In de tekst die daarna volgt lijkt ze dit verder voor zichzelf te hebben uitgewerkt. Ze beschrijft daarbij steeds het verschil tussen de verleden tijd (aangeduid als 'voorheen') en het hier- en- nu en de toekomst (aangeduid als 'voortaan'):

'VOORTAAN

Voorheen zou ik zeggen ik ben een wroeter en een piekeraar, voortaan zeg ik ik ben een zoeker en een denker maar ik moet er wat structuur in aanbrengen.

Voorheen zou ik zeggen ik heb talenten maar gebruik ze niet consequent dus ben ik wisselvallig en inconsequent voortaan zeg ik ik kan mijn talenten inzetten en gebruiken wanneer ik dat wil of nodig acht.

Voorheen zocht ik continue naar redenen, excuses en motieven achter andermans gedrag voortaan houd ik me meer bij de feitelijkheden en vul ik het niet meer voor een ander in.

Voorheen voelde ik me voor alles en iedereen verantwoordelijk voortaan ga ik proberen de verantwoordelijkheid te laten bij wie het hoort.

De wijze waarop ik hieraan ga werken zal erop neerkomen dat ik het voorheen gedrag moet herkennen en overdenken per situatie en het van daaruit overzetten naar voortaan gedrag zonder te overdrijven dus kom ik weer uit op het motto evenwicht vinden.'

VERHAALLIJNIDENTIFICATIE: VROEGER VERSUS NU

In het bovenstaande verhaal van Marieke komen 2 verhaallijnen naar voren, die een contrast vormen tussen vroeger en nu; (1) voorheen en (2) voortaan (zie tabel 3.1). In beide verhaallijnen worden verscheidende *locaties* zichtbaar: voorheen was dit haar gezin van herkomst waarin veel spanningen waren en 'zwijgzame' mensen. Voortaan speelt zich af in haar huidige leven en daarin draait het voornamelijk om haar relatie met zichzelf. De karakters in deze verhaallijnen, de *protagonisten* en *antagonisten* zijn respectievelijk Marieke zelf als wroeter en piekeraar (voorheen) en Marieke als zoeker en denker die daar alleen nog wat structuur in aan wil brengen (voortaan). De *handeling* van deze protagonist was in de verhaallijn 'voorheen' vooral het gebrek aan communicatie met name in haar gezin van herkomst. Het zoeken naar redenen en motieven van anderen, het willen duiden, fungeerde hierbij als *middelen en helpers*. In de verhaallijn 2 'voortaan' weet ze dit beter los te laten

(o.a. door plan B). *Middelen* en *helpers* hierbij zijn dat ze zich nu meer aan feitelijkheden houdt en niet meer alles voor een ander invult. Kortom, ze kan beter loslaten door meer op zichzelf te vertrouwen. Het *doel* van verhaallijn 1 (voorheen) is dat ze daardoor de ander kan begrijpen. Dit heeft in haar gezin van herkomst zo gewerkt, ze onderkent dit zelf ook als een overlevingsstrategie. Maar nu werkt het soms tegen haar, zoals in bepaalde vriendschappen en ook op haar werk. Ze weet vaker beter in te vullen wat de ander wil en waarom, dan dat ze weet wat ze zelf wil. Dit heeft tot *resultaat* dat ze dan soms haar eigen grenzen uit het oog verliest. Dit werkt niet langer voor haar, en ze heeft hier soms last van. De *trouble* is dat als ze niet rekening houdt met de ander, ze zich dan schuldig voelt. Door haar eigen vermogen tot zelfreflectie en door hierover te schrijven en de vragen te beantwoorden uit het boek en van haar begeleidster (oftewel de *middelen* en *helpers*), lijkt ze hier meer inzicht in te krijgen: persoonlijk te groeien. Dit *doel* en *resultaat* komt in de verhaallijn 'voortaan' dan ook naar voren: ze kan beter loslaten en minder angstig zijn in een wereld waarin alles eindig is. Haar eigen vermogen tot zelfreflectie en de cursus fungeerden hierbij evenals de *middelen* en *helpers*.

TABEL 3.1:
Verhaallijnanalyse Casus Marieke

Verhaallijn- element	1.Voorheen	2. Voortaan
Locatie/scène	Gezin van herkomst; veel spanningen en 'zwijgzame' mensen.	Haar huidige leven, de scene draait vooral om haar relatie met zichzelf.
Protagonisten & antagonisten	Marieke als een wroeter en piekeraar.	Marieke als een zoeker en denker, die daar alleen nog wat meer structuur in aan wil brengen.
Handelingen/ gebeurtenissen	Gebeurtenissen: gezin van herkomst (genegeerd worden, geen communicatie). Contact met vriendin. Handeling: bij gebrek aan communicatie, invullen wat de ander wil en waarom hij/zij doet wat hij doet.	Beter kunnen loslaten door handelen; plan B.
Middelen & helpers	Het zoeken naar redenen en motieven van anderen. Het willen duiden.	Houdt zich meer aan feitelijkheden en vult niet alles meer voor de ander in. Kan beter los- laten door op zichzelf te vertrouwen.

Doelen & resultaten	Doel: de ander begrijpen, zich minder eenzaam voelen Resultaat: Niet toekomen aan eigen behoeftes.	Beter kunnen loslaten en minder angstig zijn in een wereld waarin alles eindig is.
--------------------------------	---	--

Trouble: Voor Marieke zat de trouble met name in haar verhaal over vriendschappen. Ze geeft aan daarin te vaak te ver zijn meegegaan in een vriendschap die niet lekker liep. Ze gaf haar grenzen toen niet goed aan, en liet dit te lang doorgaan. Ze geeft ook aan dat deze levensstrategie op meerdere terreinen aanwezig was. De vriendschap en van het verloop daarvan, daar heeft ze van geleerd.

CONCLUDEREND, wat betekent groei voor Marieke:

Marieke lijkt naarmate de cursus vordert het inzicht te hebben verworven die in haar eerste elf 'Inzicht' uit het niets lijkt te ontstaan. Daarbij formuleert ze in haar tweede citaat een viertal belangrijke doelen als motivatie om aan deze cursus mee te doen: ze wil graag een verschuiving van gevoelens en emoties, ze wil zichzelf objectief bevragen, ze wil kunnen en leren loslaten en ze wil ook structuur aanbrengen. In haar beschrijving van 'voortaan, voorheen' komen veel van deze elementen terug: er lijkt sprake te zijn van een duidelijke verschuiving van 'zijn geweest' naar 'zijn'. Daarmee lijkt ze door zichzelf objectief te bevragen een duidelijke structuur aan te brengen. Een belangrijk element was verder de 'trouble' die ze tegenkwam op verschillende levensterreinen, waaronder in een vriendschap die niet lekker verliep. Uiteindelijk zegt ze hierover; *'achteraf was mijn frustratie niet zozeer haar gedrag alswel mijn onkunde om er mee om te gaan'*. Dit maakte dat Marieke afstand nam van de irritatie en het verdriet die haar dit opleverde, en zelf haar lessen hieruit formuleerde. Ze gaf aan te hebben geleerd sneller te willen reageren, het minder lang door te willen laten lopen, beter op signalen te willen letten en haar grenzen duidelijker aan te willen geven. Haar inspirerende eindverhaal 'Jupiter' knoopt bovendien de losse eindjes aan elkaar: hiermee lijkt ze te laten zien dat ze nu in staat is om te kunnen loslaten. Zo zegt de lelie op een gegeven moment: *'jij gaat er vanuit dat anderen waarderen wat jij mooi vindt, maar zo zit het leven niet in elkaar'*. Jupiter lijkt door de wijsheid van de lelie langzamerhand het inzicht te verwerven, en dit aan den lijve te ondervinden, dat dingen lopen zoals ze lopen. Ze schrijft daarbij *'over de natuur der dingen'*, die het menselijk handelen overstijgt. Daarmee leert ze los te laten waarover ze geen regie heeft en te kunnen vertrouwen op zichzelf dat ze zich hiermee wel raad weet. Het mooiste daarbij is dat Jupiter uiteindelijk volledig autonoom nog steeds regelmatig op bezoek gaat bij de lelie. Het is die verbinding die Marieke ook graag lijkt te willen met de mensen om haar heen: autonoom en in staat om te verbinden, in een prettige, zuivere balans.

Kortom, de cursus lijkt Marieke veel te hebben geboden. Het inzicht waar ze op wachtte leek ze in grote mate al te hebben gehad voor aanvang van de cursus: ze wist haar doelen daartoe ook goed om te omschrijven. Het is de trouble en het kunnen loslaten van haar eigen verdriet daaromtrent, die de afstand leek te kunnen verschaffen om te zien wat ze verder moest veranderen om te kunnen loslaten. Ze leek steeds meer en beter naar zichzelf te kunnen kijken en minder (of niet alleen) naar de motieven van 'De Ander'. Haar inlevingsvermogen en empathie leken haar sterke kanten te zijn, en dat zijn ze ook, maar eveneens fungeerden ze soms als valkuil. Omdat het ten koste ging van haar eigen behoeftes. Meer balans hierin, meer evenwicht, wou ze bereiken. Hierin lijkt ze te zijn gegroeid, zoals het eindverhaal van Jupiter treffend illustreert. Groei lijkt voor Marieke dan ook te betekenen meer inzicht te verkrijgen om tot handelen over te kunnen gaan: in haar geval om beter te kunnen loslaten om tot meer balans en in evenwicht te komen.

3.2. Casus David- 'Leren hoe ik wel een prater kan worden'

HOLISTISCHE CONTENTANALYSE

David is een man van 59 jaar. Hij heeft 40 jaar als banketbakker gewerkt en is nu door omstandigheden afgekeurd. Op vrijwillige basis geeft hij wel computerles aan senioren en ook collecteert hij voor een goed doel. Hij is een weduwnaar en heeft een dochter van 20 jaar oud. Verder kijkt hij graag voetbal. De reden om mee te doen aan de cursus verwoordt hij als volgt;

'De reden voor het meedoen om voor mezelf ook eens alles op een rijtje te zetten en misschien ook wel voor mijn dochter wand zo veel weet zij ook niet van mij'

David schrijft veel en heel gedetailleerd. Zo somt hij al zijn hobby's op en bijvoorbeeld ook in welk land hij graag op vakantie gaat. Zijn informatie is soms wat veel en komt enigszins onduidelijk over; hij gebruikt geen interpunctie en maakt frequent taalfouten. Naarmate de cursus vordert gaat dit beter, ook doordat de begeleidster vraagt om iets meer punten en komma's te zetten om het geheel wat meer leesbaar te maken. David reageert daar zeer welwillend op. Hij komt dan ook heel vriendelijk over. Verder valt het op dat David heel open schrijft over persoonlijke zaken en onderwerpen, waarvoor hij zich schaamt. Het feit dat hij dit toch doet, ondanks deze ambivalente gevoelens, is erg intrigerend en wat mij betreft zeer bewonderenswaardig.

Dit onderzoek gaat over persoonlijke groei, en ook in de cursus staat dit redelijk centraal. Hier hoor je David echter niet expliciet over, zeker niet in het begin. Er is niet zo heel veel zelfreflectie, maar meer een feitelijk verhaal; hoe iets verliep. Naarmate de cursus vordert geeft hij echter steeds meer leermomenten aan. Vooral het luchten van zijn hart, zijn verhaal kunnen vertellen, lijkt heel belangrijk voor hem te zijn geweest.

VERHAALLIJNANALYSE

Ik heb de regie

Op het eind van de cursus schrijft David het volgende:

'Overlevings zin wil ik als motto gebruiken in mijn verdere leven, hoe zal het mij verder vergaan, ik heb de regie ik bepaal wat er verder in mijn leven gebeurt, stabiliteit speelt daar ook een rol in, ik hoop op een happy end. Dat een prins op zijn witte paard langs komt, en dat we een hele fijne tijd met elkaar hebben, leuke dingen doen zoals een goed gesprek op vakantie of emigreren naar een warm land dat lijkt me heerlijk. Dat we van elkaar nog iets kunnen leren, en elkaar aan kunnen vullen'

Daarmee spreekt David zijn wens uit om een man tegen te komen, zijn 'prins op het witte paard' en daar ook een leven mee te kunnen delen: publiekelijk en open. Daarin geeft hij aan zelf de regie te hebben. In het begin geeft hij juist aan met deze openheid moeite te hebben. Het hele proces: hoe hij deze cursus begon tot aan dit slotcitaat, zal hieronder verder aan bod komen.

Levensverhaal door de jaren heen

In het begin schrijft David heel feitelijk en uitgebreid, een citaat uit een gedeelte van zijn eerste weekopdracht geeft dit weer:

'Ik ben geboren op een dinsdag midags +/- 12.15 u in het ziekenhuis via een keizersnede. Er was geen vader aanwezig die wou alleen de lusten en niet de lasten hij heeft het ontkend dat hij de vader was. Mijn moeder is met een andere man getrouwd +/- 1 jaar van deze man heb ik mijn achternaam gekregen eigenlijk bizar natuurlijk. Ik kan die man dus ook niet nooit gezien wel gehoord dat hij (...) foute dingen had gedaan vandaar dat het huwelijk al vroeg is gestrand. Mijn moeder en ik hebben bij mijn oma ingewoond in Den Haag mijn oma heeft mij eigenlijk opgevoed. Mijn oma was gescheiden van (...) die het niet zo nauw nam met de vrouwtjes in ieder stadje een ander schatje zal ik maar zeggen'

Ook in zijn tweede weekopdracht beschrijft hij gedetailleerd zijn jeugd, die niet gemakkelijk is geweest. Eveneens beschrijft hij zijn eerste seksuele ervaringen:

'In het zwembad heb ik een heel leuk meisje ontmoet en ook mee gezoend, maar dat was van korte duur moest toen verder studeren in Den Haag helaas, heb haar nooit weer terug gezien. De eerste ontdekking van mijn seksualiteit kwam via mijn neefjes toe ze begonnen te masturberen was daar toen nog niet echt mee bezig. We hebben het toen ook wel bij elkaar gedaan, met mijn neef die anderhalf jaar jonger is. (ik heb dit ervaren als prettig) Een paar jaar geleden heeft hij me verteld dat zijn ouders dat wel hebben geweten, terwijl we het altijd stiekem hebben gedaan. (wat een schaamte).'

Verderop vertelt hij onder meer over de geboorte van zijn dochter, wat duidelijk een hele mooie gebeurtenis in zijn leven is geweest: 'wat een verrijking van je leven'. Daarna kijkt hij terug op de laatste jaren van zijn leven, waarin hij veel verliezen te verwerken heeft gehad. Zo is zijn vrouw overleden en haar moeder, zijn broer en zijn moeder. Over deze periode zegt hij:

'Over de dood van mijn dierbaren, bij de een heb je meer verdriet dan bij een ander, bij mij was het verdriet meer van binnen dan van buiten, ik heb niet veel gehuild, ik heb het gevoel dat ik in mijn jeugd al mijn tranen heb verspeeld. Alleen bij mijn vrouw was ik heel erg boos en verdrietig, waarom moest dit ons overkomen?'

Ook gaat in deze periode zijn eigen gezondheid achteruit, zo heeft hij hartklachten. Gelukkig gaat het met zijn dochter, na een moeilijke periode, wel weer goed. Hij zegt dan ook: *'Ik hoop het beste voor haar en haar vriend'*.

Vind ik meisjes wel leuk of vind ik jongens toch leukerder?

In het hoofdstuk over liefde en vriendschappen vertelt David over de relaties in zijn leven, en dan met name over de belangrijke rol die zijn oma in zijn leven speelde:

'Mijn eerst liefde was voor mijn Oma, hoe liefde vol en zorgzaam(en misschien wel de enigste liefde) ze met mij omging voelde ik niet bij mijn moeder en ook niet bij de anderen.'

Daarna zegt hij over de relatie met zijn vrouw: *'Bij mijn vrouw was een bijzondere liefde ik geloof dat ze meer van mij dan ik van haar heb gehouden.Toen ik haar net leerde kennen ging ze net op vakantie met vriendinnen.Ze dacht de hele vakantie aan mij(helemaal in de wolken)het was 'David' voor en 'David' na.'*

Vervolgens spreekt hij een twijfel uit, waar hij later in de cursus vaak op terugkomt: *'Mijn gevoelens voor haar was in begin anders ik was niet direct verliefd,ik worstelde met de gedachten vind ik meisjes wel leuk of vind ik jongens toch leukerder'*. Hij bespreekt dit ook met haar, maar zij gaf aan dat die twijfel normaal was, dit had zij ook met meisjes gehad. Aanvankelijk heeft hij toch eerst de relatie verbroken, maar is weer overstag gegaan toen zij volhoudend bleek. Ondertussen blijft hij wel zijn gevoelens voor mannen houden, en handelt hier ook naar:

'Ook ging ik regelmatig naar de homo ontmoetingsplekken en naar de homo sauna,waar mijn vrouw niks van wist,bleef toch met die gevoelens zitten en wou daar toch iets mee doen,ik vond het prettig om te doen en het maakte mij blijer'

Alhoewel David aangeeft zich hier goed bij te voelen en dus meer interesse in mannen te hebben, spreekt hij dit niet openlijk uit. Hij lijkt hier veel ambivalente gevoelens over te hebben.

Ik schaam me ervoor

Hij oppert zijn interesse in mannen uiteindelijk wel een keer aan zijn vrouw, met de reden dat hij graag een trio met haar wil doen, maar verder lijken zijn homoseksuele gevoelens niet echt onderwerp van gesprek te zijn. Wel weet zijn dochter het ondertussen, maar hij blijft zich schamen en heeft ook last van schuldgevoelens:

'Op het laatst van haar leven vroeg ze aan mij als ik het ook aan mijn dochter ging vertellen van mijn bi zijn, en heb ik gevraagd als zij dat zou willen doen, maar dat weigerde ze. Toen heb ik het na het overlijden van mijn vrouw verteld aan haar, en ze nam het gelukkig heel luchtig op. Ik ben nog steeds niet uit de kast, ik schaam me er voor, het is een extra last die je hebt om die gevoelens gewoon te kunnen uiten. Mijn Oma was er ook op tegen, die zij altijd tegen ons dat het vuil lakkerij was en als wij daar aan mee zouden doen we bij haar er niet meer inkwamen. En nu ga ik heel af en toe nog naar de homo sauna of als het mooi weer is naar het naakt stand (vind het heerlijk in mijn blootje in de zon,) vaak ik heb er te weinig energie voor om het te ondernemen. Alle gemeenschappelijke vrienden die na het overlijden van mijn vrouw nog wel op de begrafenis zijn geweest, heb ik daar nog maar sporadisch of helemaal geen contact meer mee. Moet ik me schuldig voelen ten opzichte van mijn vrouw dat ik met haar samen heb geleefd met een grote leugen?'

Dit betreft dus een hele duidelijke vraag aan zijn persoonlijke begeleider, waar hij aan toevoegt: *'Jij bent de eerste die ik dit vertel niemand weet dit verder'.*

Opvallend aan deze tekst is dat hij zijn oma aanhaalt, die homoseksualiteit 'vuillakkerij' noemt. Daarbij geeft David duidelijk aan dat als hij aan deze gevoelens toegaf, hij er bij haar niet meer in kwam. Dit is de oma, zijn eerste liefde, die hem gaf wat hij niet bij zijn moeder of anderen kreeg: liefde en zorgzaamheid. Haar mening moet bijna wel van groot belang voor hem zijn geweest: ze is een belangrijk sleutelfiguur in zijn omgeving die dit duidelijk afkeurt. Het is dan ook niet ondenkbaar dat in een tijd dat David als kleine jongen nog worstelde met deze gevoelens, hij er ook een afkeer van ontwikkelde. 'Vuillakkerij' klinkt niet alleen als moreel verwerpelijk, maar heeft in mijn ogen ook een connotatie van walging en afkeer. Daarbij heeft elk opgroeiend individu een beeld van zichzelf en hoe men zou moeten opgroeien. Dit omvat vaak niet het beeld van een 'same sex' partner. Daarbij maakt het tijdsbeeld waarin de 59-jarige David opgroeide het niet gemakkelijker om dit van zichzelf te accepteren. Deze factoren kunnen cumulatief een aardige basis leggen voor een gebrek aan zelfacceptatie. In zijn verhalen klinkt het ook door alsof hij hier nog steeds niet aan is toegekomen. En nu, nu lijkt hij toestemming te vragen aan iemand, een anoniem gezicht, over iets wat hij zichzelf nog dusver niet heeft kunnen geven.

Leren hoe ik wel een prater kan worden

Verderop geeft David aan dat hij geen 'prater' is, maar meer 'een luistenaar' en dat hij meer een gever dan een nemer is. Daarna hervat David zijn verhaal als volgt:

'Kijk vaak naar Secret Story op TV, is een huis in Portugal waar 15 bewoners een aantal maanden zijn opgesloten, hoe die met elkaar omgaan, hoe er relaties ontstaan, en wat voor gesprekken ze hebben, is soms heel herkenbaar, wat ik ook heb mee gemaakt met mijn vrouw. Probeer hier iets van te leren hoe ik wel een prater kan worden, weet soms niks te zeggen of ben bang om iets te zeggen, de stilte zijn soms eng als je met een persoon of meerderen bij elkaar bent. Hier wil ik aan werken.'

David geeft aan dat hij hier aan wil werken: dat hij wil leren hoe hij (meer) een prater kan worden. Het is wellicht niet ondenkbaar dat zijn schaamte hierin een blokkade is geweest. Zijn vrouw leek hem hierin aan te kunnen vullen. Hij praat verder ook heel liefdevol over zijn vrouw, ook met betrekking tot hoe goed ze verhalen kon vertellen *'en altijd met een lach erin'*. Ook geeft hij aan hoeveel hij van haar heeft geleerd: *'Gelukkig heb ik aardig bij geleerd door mijn vrouw te leren kennen, hoe die om kon gaan met mensen zo makkelijk spraakzaam en met humor, er zijn niet veel vrouwen met humor'*. De dood van zijn moeder en later van zijn vrouw noemt hij dan ook als de rode draad in zijn leven, en ook is het een terugkerend thema voor David dat hij moeilijk (in tegenstelling tot zijn vrouw) met mensen om kon gaan. Hij geeft ook aan waardoor hij denkt dat dit komt:

'Ik denk dat het komt omdat ik natuurlijk geen stabiele jeugd heb gehad, en het gemis van een vader. Ook vind ik dat ik met mijn gevoeligheid het niet makkelijk heb gehad, en geen nee durven zeggen, wantrouwend zijn, geen gevoelens tonen (want dat is een teken van zwakte) een mening geven was ik ook niet sterk in. Mijn gedrag was in mijn jeugd een stille gevoelige teruggetrokken verlegen jonge, en die zich voordeed als een goedaardige begripvol en om ander te plezieren, en zo om aardig gevonden te worden.'

Op het eind van de cursus geeft hij aan dat hij een heleboel moet laten door zijn lichamelijke gezondheid. Daar voegt David aan toe:

'Mijn gedachten waren dat mijn leven voorbij was, maar dat wil ik niet ik wil niet opgeven ik wil door gaan, en andere mensen een lach geven. Positief in het leven staan dat help je vooruit, met zijn ups en zijn downs. Huilen doe ik nu ook meer, ontroering door muziek of een film kan soms ook ruimte geven.'

David lijkt hierin enigszins aan te geven zich meer te uiten. Dit kan je uiteraard doen door te praten (je naar buiten te richten & je te uiten), maar het kan ook letterlijk 'lucht geven' door je te laten raken en ontroeren (je naar binnen richten & je te uiten). Om daarmee terug te komen op het openingscitaat van deze analyse: hierin lijkt David voor het eerst te dromen over zijn prins op het witte paard. Hij geeft er zelfs een publieke teint aan door te spreken over een leven samen: samen leuke dingen doen, op vakantie gaan en emigreren. Hiermee lijkt hij zichzelf in toenemende mate

toestemming te geven om zich te gedragen naar zijn voorkeuren en de schaamte voorbij te komen. Hieruit spreekt ook meer regie dan hiervoor, waarin hij zich meer leek te laten leiden door de voorkeuren van significante anderen in zijn leven over 'wat hoort'. Ook in de relatie met zijn vrouw lijkt dat enigszins te zijn gebeurd. Zij heeft gevochten voor zijn liefde en was erg gek op hem, uiteraard kon zij hem dus ook niet de toestemming geven waar hij naar zocht. Hij zal dit bij zichzelf moeten zoeken, en wellicht heeft deze cursus hem daartoe een kleine aanzet kunnen geven.

VERHAALLIJNIDENTIFICATIE: VROEGER VERSUS NU

Uit de bovenstaande fragmenten van David komen 2 verhaallijnen naar voren, die een contrast vormen tussen vroeger en nu (zie tabel 3.2.): tegenwoordig neemt hij de regie en eerder was dit minder het geval, toen was hij meer afwachtend. De *locatie* van de verhaallijn 'afwachtend zijn' was vroeger in zijn jeugd maar ook de relatie met zijn vrouw. Bij de verhaallijn 'regie' is de *locatie* zijn huidige leven. In deze verhaallijnen zijn de *protagonisten* en *antagonisten*, de karakters in dit verhaal, beiden David. In de eerste verhaallijn 'afwachtend zijn' is dat David als gevoelige, teruggetrokken en verlegen jongen die veel deed om zo aardig mogelijk gevonden te worden. Daarbij was het plezier van anderen erg belangrijk. Hij *handelde* hier ook naar en het is ook terug te zien in de *gebeurtenissen*: David had zijn twijfels over zijn seksuele voorkeur al als kind en is toch met zijn vrouw getrouwd. Wel ging hij af en toe naar homo- ontmoetingsplekken, maar echte openheid hierover met zijn vrouw is er niet geweest. Nu zijn vrouw is overleden heeft hij hier last van. In de tweede verhaallijn 'regie' is David het karakter dat juist de regie neemt. Hij wil er aan werken om een prater te worden en geeft aan open te staan voor het ontmoeten van zijn prins op het witte paard. Hij *handelt* hier ook naar en het is ook terug te zien in de *gebeurtenissen*: hij lijkt daadwerkelijk meer regie te nemen en zich meer te uiten. De *middelen* en *helpers* in de eerste verhaallijn 'afwachtend zijn' is zijn vrouw, omgeving en het tijdsbeeld waarin hij leefde toen hij jong was: het was toen een stuk minder geaccepteerd om 'uit de kast' te komen. Daarbij zal ook zijn eigen geslotenheid en opvoeding wellicht een rol spelen. Daarbij heeft dit ook een *doel* en *resultaat* gehad, zo had hij op deze manier een geaccepteerd gezinsleven waar een prachtige dochter uit voort is gekomen. In de tweede verhaallijn 'regie' valt deze cursus hoogstwaarschijnlijk onder de *middelen* en *helpers*, alleen al de aanzet om hier mee aan de slag te gaan is wellicht voor David al een eerste stap naar meer openheid geweest. Bovendien heeft dit ook een *doel* gehad: meer open zijn. En daarbij is het *resultaat* als volgt: minder schuldgevoel en het beter kunnen verdragen van de pijn. Uiteraard is er ook *trouble*: David is nog niet helemaal uit de kast, hij lijkt hiervoor nog schaamte en schuldgevoel te ervaren. Hij ervaart ambivalentie over zijn geaardheid: David vreest reacties uit zijn omgeving, maar lijkt het ook van zichzelf nog moeilijk te kunnen accepteren.

TABEL 3.2:
Verhaallijnanalyse Casus David

Verhaallijn- Element	1. Afwachtend zijn	2. Regie nemen
Locatie/scène	Vroeger in zijn jeugd en in de relatie met zijn vrouw	In zijn huidige leven
Protagonisten & antagonisten	David als een stille, gevoelige, teruggetrokken en verlegen jongen, die zich voordeed als goedaardig, begripvol en veel deed om een ander te plezieren, om zo aardig gevonden te worden.	David die aangeeft de regie te nemen, te willen werken om een prater te worden en zijn witte prins op het paard te ontmoeten.
Handelingen/ gebeurtenissen	David had zijn twijfels over zijn seksuele voorkeur al als kind en is toch met zijn vrouw getrouwd. Hij ging wel nog naar homo ontmoetingsplekken. Openheid hierover is er nooit echt geweest. Nu zijn vrouw is overleden heeft hij hier last van.	Hij probeert zichzelf nu beter te uiten en de regie te nemen.
Middelen & helpers	Zijn vrouw en omgeving die de situatie ook zo lieten. Het tijdsbeeld; het was minder gemakkelijk om uit de kast te komen. Tot slot speelde ook zijn geslotenheid en opvoeding hierin een rol.	Cursus; erover schrijven en op die manier eindelijk een bepaalde openheid creëren.
Doelen & resultaten	Een geaccepteerd gezinsleven, een dochter.	Doel; meer open zijn, kunnen praten. Resultaat; minder schuldgevoel en de pijn beter kunnen verdragen

Trouble: David geeft aan een stille teruggetrokken jongen te zijn, die anderen wil plezieren en aardig gevonden wou worden. Het uiten van zijn geaardheid zou voor problemen hebben gezorgd in zijn directe omgeving. Dat leverde een innerlijk conflict bij hem op. David is nog niet helemaal uit de kast, hij lijkt hiervoor nog schaamte en schuldgevoel te ervaren. Hij ervaart ambivalentie over zijn geaardheid: hij vreest reacties uit zijn omgeving, maar lijkt het ook van zichzelf nog moeilijk te kunnen accepteren. Daarbij is hij geen prater, en heeft hij zich moeilijk kunnen uiten.

CONCLUDEREND, wat betekent groei voor David:

Bij David lijkt het kunnen accepteren van jezelf met al je min- en pluspunten inclusief teleurstellingen, de rode draad te zijn. In zijn levensverhaal bespreekt hij veel zaken en onderwerpen die beladen zijn voor hem, taboe bijna. Het lijkt erop dat deze cursus en de anonimiteit die hiervan uitgaat, hem hebben geholpen om de stap te zetten hierover te kunnen praten. Het kunnen uiten van zijn gevoelens en voorkeuren is namelijk erg belangrijk voor hem, omdat hij dit eigenlijk nooit heeft gedaan, of voor zijn gevoel: nooit heeft kunnen doen. Veel belangrijke sleutelfiguren in zijn jeugd (oma) en in zijn volwassen leven (vrouw) hebben hem er indirect van weerhouden om zijn verlangens te volgen. Op het eind van de cursus spreekt hij voor het eerst de wens uit op een nieuwe leven en op nieuwe kansen; eentje waarin er ruimte is voor zijn prins op het witte paard en David meer de regie neemt. Dit kunnen toegeven aan zichzelf en openheid hierin creëren, lijken groei te impliceren voor David. Wellicht dat het volgen van de cursus dit proces voor David in gang heeft kunnen zetten.

3.3. Casus Claire- 'In zachtteid loslaten'

HOLISTISCHE CONTENTANALYSE

Claire is een vrouw van 47 jaar. Hiervoor werkte ze als personeelsadviseur, maar op het moment heeft ze geen vaste baan. Ruim 1,5 jaar terug was 'de rek er uit' en heeft ze samen met haar toenmalige werkgever besloten om het dienstverband te beëindigen. Ze doet nu een opleiding om coach te worden. Verder is ze nu bezig met het vinden van een nieuwe baan als vrijwilligster. Ze is bovendien een klein halfjaar geleden verhuisd, en ze geeft zelf aan dat dit een periode is geweest waarin ze veel heeft nagedacht over het verleden en de toekomst. Verder heeft ze geen contact meer met haar familie en ze heeft momenteel geen partner. Haar redenen om mee te doen aan de cursus, verwoordt ze als volgt;

'Mijn motivatie om mee te doen, ik schrijf al maanden bijna iedere ochtend, direct uit bed, mijn gedachten, plannen, beelden op, dat doet mij goed, meer dan goed. Vandaar dat ik ook boeken lees over schrijven van het levensverhaal. Zo kwam ik eerder al uit bij de boeken van Ernst Bolhmeijer dus toen ik las over dit onderzoek wilde ik graag meedoen. Ik had stiekem wel de voorkeur voor expressief schrijven maar ga nu gewoon aan de slag met autobiografisch schrijven, het verleden beschrijven is niet altijd fijn maar er is wel onderdeel van wie ik ben, vandaag en in de toekomst. Ik heb zin in het traject.'

Claire heeft een hele mooie schrijfstijl. Daarbij is ze erg beeldend en haar opdrachten lopen over van de zelfreflectie: 'leren, inzicht verkrijgen' staat zeer centraal in haar leven. Ze maakt ook veel verwijzingen naar persoonlijke groei, zowel in het verleden als nu, tijdens het schrijven voor de cursus. Bovendien schrijft ze uitgebreid en zeer secuur: elke vraag van de begeleidster wordt beantwoord en niets blijft zonder reactie.

VERHAALLIJNANALYSE

Wacht maar tot andere mensen je leren kennen....

In de eerste week geeft ze aan de cursus graag in 10 weken (de maximale tijd) te doen, ze geeft aan het terugkijken naar haar verleden als zwaar te ervaren en hier de tijd voor te willen nemen. Ze beschrijft hierin onder andere de moeilijk relatie met haar moeder. Haar moeder zei vaak tegen haar: 'Wacht maar tot andere mensen je beter leren kennen, dan wil niemand meer met je omgaan'. Deze zin heeft veel impact op haar leven gehad, en nog:

'Deze twee zinnen, en nog meer zinnen over het feit dat ik niet goed genoeg was, hebben mijn identiteit gevormd. Op twee manier, ik ben ze als waarheid gaan zien (en voelen tot in mijn kern) en heb nu nog vaak het idee dat ik niet goed genoeg ben.'

Toch zegt ze ook: *'En ze hebben me geholpen. Ik ben gaan bewijzen, een van mijn overlevingsstrategieën, dat ik wel goed ben, precies zoals ik ben. Of nee, dat laatste is wat ik nu, als 47 jarige begin te beseffen. De zinnen hebben mij gemotiveerd om uit de cirkel van geweld te komen. Ik zou het heel anders gaan doen, ik zou gaan studeren, ik zou als zelfstandige meid op mijn eigen toekomst voorbereid zijn.'*

Ze heeft aardig wat identiteitsherinneringen opgestuurd en zegt hierover: *'Ik had nog meer identiteitsherinneringen, maar ze waren allemaal negatief terwijl ik ook graag een positieve wilde formuleren, dat is niet gelukt'.* Ook de regel van 6 vindt ze moeilijk:

'De regel van zes, zes alternatieve verklaringen voor het gedrag van mijn moeder. Ik vind dit lastig, ik voel veel weerstand voor deze opdracht. Ik heb een tijdje, in het kader van vergeven, deze regel, of althans iets vergelijkbaars, toegepast. Ik dacht dat ik kon vergeven maar het bleek op de verkeerde manier te zijn geweest. Ik was namelijk een hele belangrijke stap vergeten te zetten, de stap van het erkennen dat haar gedrag mij beschadigd heeft. De regel van zes voelt als het ontkennen van mijn eigen gevoelens in die periode. Alsof het er toe doet wat er mogelijk voor andere verklaringen zijn, feit blijft dat zij geen goede moeder is geweest. Maar vooruit, ik ga het proberen:

- *Mijn moeder had zelf een vervelende jeugd gehad en had niet geleerd hoe voor zichzelf en voor ons te zorgen,*

Nee dit lukt echt niet, niet op deze situatie. Mogelijk dat ik het in een latere opdracht wel kan inzetten maar nu niet. Het schrijven over mijn jonge jaren is sowieso zwaar geweest.'

Daarbij valt het op dat Claire het wel probeert, maar dat ze weerstand ervaart. Ze bemerkt het, en benoemt dat vervolgens ook. Het is bovendien al heel wat dat ze dergelijke opdrachten al direct in de eerste weken probeert te maken.

Nu ik wat ouder ben, raak ik die hoop kwijt

Claire geeft later ook aan dat ze haar jeugd als zo zwaar heeft ervaren, dat ze nooit ouder heeft willen worden dan 21. Ze heeft later veel gehad aan een boek dat over mensen met een moeilijk jeugd gaat, ze vond daarin veel erkenning. Ook heeft ze mensen ontmoet die haar hebben geholpen, en haar eigen vermogen tot positiviteit is een grote kracht voor haar geweest: *'En een positieve instelling, vooral in mijn jongere jaren zag ik altijd overal lichtpuntjes, hoe donker het ook was, ergens was er altijd, al was het maar 1, lichtpuntje. Er was altijd hoop, er was altijd iets te doen, er waren altijd mogelijkheden.'*

Daarbij geeft ze wel aan dat ze die hoop nu aan het kwijtraken is: *'Nu ik wat ouder ben raak ik die hoop kwijt, ik heb al zoveel gedaan en ik ben niet perse helemaal tevreden met wat het heeft opgeleverd.'*

Ik hoopte op een gemakkelijk leven en dat heb ik niet, een baan, een leuke man, fijne vrienden, een gedeelte heb ik maar niet alles, ach aan de andere kant kan ik het ook zien als de dromen van een jong meisje, dit jonge meisje droomde nooit van een witte bruidsjurk (iek, burgerlijk) en nooit van kinderen, maar wel van die prins op het witte paard, de held die haar zou redden, ja daarom las ik al die heldenverhalen in mijn jeugd. Deze drie dingen pas echt op mijn identiteit, vandaar dat dit boek, wat ik later in mijn leven las, zo'n indruk op mij maakte.'

Alhoewel Claire aangeeft de hoop kwijt te raken, lijkt ze uiteindelijk nog steeds lichtpuntjes te kunnen zien. Dit komt in haar hele tekst constant weer terug.

Ik ben niet bang voor de pijnen

Claire geeft aan, in reactie op het bericht van haar persoonlijke begeleider: *'Nu ik dit zo schrijf besef ik ineens hoe belangrijk constante groei en ontwikkeling voor mij is. Als ik zo schrijf besef ik ineens hoeveel jaren van mijn leven ik een opleiding gevolgd heb en ik ben nog lang niet klaar. Ik krijg ineens een heel sterk blij gevoel. Daar zit mijn passie, daar zit mijn kracht, persoonlijke ontwikkeling voor mijzelf en het mogelijk maken voor anderen'.* Dit is ook terug te zien in hoe ze de opdrachten uit het boek en van de begeleider oppakt: ze maakt de opdrachten altijd, ook al vindt ze het heel confronterend. Daarbij doet ze direct inzichten op, die ze welbespraakt terugkoppelt zonder daarbij aan haar eigen gevoel voorbij te gaan. Zo beschrijft ze de misbruik van de vriend van haar moeder en vooral de reactie van haar moeder hierop en past daar, hoe moeilijk Claire dat ook vindt, de regel van zes op toe. Als de begeleider aangeeft dat ze dit moedig vindt, zegt ze:

'Dank je, het heeft mij heel veel moeite gekost, letterlijk en figuurlijke zeer pijnlijk maar ook wel inzichtgevend, ik ben niet bang voor de pijnen, gelukkig niet, ik weet dat ik er soms naar toe moet bewegen om verder te kunnen in het heden.'

Als lezer raakte me dit. Wat een wijsheid en een lef om niet bang te zijn voor 'de pijnen': er zijn mensen die hun hele leven worstelen om die maar niet tegen te komen. Ze komt daarmee heel krachtig op mij over.

Juiste moment op de juiste plek

Daarnaast geeft Claire frequent aan dat ze nu doelen mist. Ze had altijd iets waarna ze streefde, maar nu mist ze soms het geloof dat alles wel goed komt. Daarover beschrijft ze wel een krachtige identiteitsherinnering:

‘Wat ik in deze periode ook vaak ervaarde was dat ik op het juiste moment op de juiste plek was om dingen te laten gebeuren, dat is een krachtige herinnering. Jammer is wel dat ik dat gevoel, die identiteitsherinnering nu helemaal kwijt ben, er gebeuren weinig dingen echt vanzelf, of mogelijk moet ik het omdraaien, maak ik te weinig dingen ook echt mogelijk of ben ik inmiddels zo blasé dat ik het niet eens meer merk wanneer dingen toch gewoon gebeuren(...)Ik denk dat het allebei wel waar is maar daarmee hoeft ik de herinnering niet weg te poetsen, op dat moment in mijn leven was het zo, het zit in mij, het komt wel weer.’

Daarbij typeert ze zichzelf ook als doorzetter, en als de begeleider dat benadrukt stelt Claire: *‘Dank je wel, fijn zo’n opsteker waardoor ik opnieuw het belang van de doorzetter erken en zie in mijn leven.’*

Nog steeds kan ik mij afhankelijk tot op het bot maken van de liefde en aandacht van die ander

Over liefde en vriendschappen zegt ze: *‘De kennismaking met de liefde: voor mij lastig, ik had geen gezonde voorbeelden over de liefde (...) Ik kon niet anders dan denken dat ik wel slecht moest zijn, de afwijzing zat al in mijn gezin van herkomst, de biologische vader die, na jaren van geweld tegen mijn moeder, ontkende dat hij 3 kinderen had, de moeder die alles afwees en die man waarvan ik wilde dat hij mij afwees. Ik had kromme ideeën over de liefde. Nog steeds kan ik mij afhankelijk tot op het bot maken van de liefde/aandacht van die ander.’*

Ze heeft ook enkele teleurstellingen op dat vlak meegemaakt, en ze geeft aan iemand te missen met wie ze alles kan delen. Ook in vriendschappen loopt ze soms tegen haar eigen verwachtingen aan, hierover schrijft ze:

‘Ik wil juist meer leren om met ieder mens een andere relatie te hebben, hoeft niet met iedereen hetzelfde te zijn. Nu geef ik vaak relaties niet de kans om zich te verdiepen, iedereen heeft het druk, er is weinig tijd, drukdruk en dat terwijl ik zoveel tijd alleen heb, tijd die ik graag met een ander wil delen. Daar begint het al verkeerd, voor mij is die nabijheid het belangrijkste, door mijn leefsituatie, geen eerste kring van gezin, geen tweede kring van familie, komen die anderen bij mij op een plek terecht die ik niet bij hen ga krijgen, hun eerste en tweede kring is al ingevuld. Daar begint het al scheef met verwachtingen. Wel goed om dat te ontdekken door het schrijven, dat helpt om verwachtingen nog meer los te laten. Die ander is niet verantwoordelijk voor het invullen van mijn leegte, leegte in tijd en leegte in intimiteit. Ik ben de enige die daar verantwoordelijk voor is en die anderen, die kan ik daarbij ontmoeten. Dat is een basis voor een alternatief verhaal.’

Deze verwachtingen loslaten zijn moeilijk voor haar, maar ook dit beseft ze:

'Mensen lopen niet weg ook al leren ze je beter kennen, die is moeilijk om op te schrijven, ik weet het rationeel wel maar de beschadiging uit het verleden is dieper en intenser, als mensen je beter leren kennen dan wil niemand met je omgaan, gelijktijdig als ik dit schrijf voel ik een kracht in mij die zegt, laat het eindelijk eens los, natuurlijk blijven mensen als ze je beter kennen en de mensen die weggaan, die passen dan niet bij je en ook dat is goed, allebei is goed

Wat er ook gebeurt, ik overleef het, het leven gaat zoals het gaat, het heeft geen nut om iets te proberen vast te houden (zoals met mijn ex), het verandert als het moet veranderen en wat er ook gebeurt, ik overleef het en kom er beter uit, een wijze les extra geleerd. Nu weet ik dat als ik mij ongemakkelijk ga voelen in een relatie, op mijn tenen ga lopen, dat ik dan stop met proberen te doen, ik laat gebeuren wat er te gebeuren staat, ik heb niet de controle over wat er gebeurt, die controle loslaten is wel een belangrijke les in mijn leven.'

Ik vertrouw op mijn eigen (veiligheids) intuïtie

Hierin geeft Claire dus aan hoe ze los kan laten, dat ze dingen goed aanvoelt en het dan niet harder hoeft te proberen. Een andere identiteitsherinnering van haar geeft weer hoe ze steeds meer op zichzelf heeft leren vertrouwen, op haar eigen intuïtie:

'Ik was altijd bang op straat, vroeger bracht mijn ex mij altijd weg, later had ik altijd een persoonlijk alarm bij mij als ik de deur uit ging (ik heb meerdere malen te maken gehad, met geweld op straat, bedreigingen met een mes), die angst beperkte mij behoorlijk, vandaar dat persoonlijk alarm maar als ik het vergeten had was ik doodsbang. Tot ik op een nacht naar huis fietste en werkelijk achtervolgd werd, ik voelde dat het menens was, dat het deze keer echt was (mijn intuïtie), deze meneer was er op uit om mij te pakken te nemen, ik kon op dat moment adequaat handelen en heb mijzelf in veiligheid gebracht, het gaat te lang worden om het uitgebreid te omschrijven maar vanaf dat moment was ik, hoe tegenstrijdig dan ook, nooit meer bang op straat omdat ik wist dat ik altijd zou weten wanneer er echt iets aan de hand zou zijn en dat ik dan adequaat zou handelen, sindsdien ga ik zonder persoonlijk alarm de deur uit en durf ik gewoon in de avonden/nachten over straat, natuurlijk ben ik alert en zoek ik niet de gevaarlijke plekken op maar ik vertrouw op mijn veiligheidsintuïtie.'

Het levensdomein 'groei en persoonlijke ontwikkeling' springt eruit

Als ze vervolgens verder gaat met het hoofdstuk doelen, dan komt hier het volgende uit:

'Het levensdomein groei en persoonlijke ontwikkeling springt eruit. Sommige doelen die ik mij stel zijn bij meerdere levensdomeinen onder te brengen en vallen dan vaak ook onder het levensdomein groei en ontwikkeling en gezondheid. Ik ben niet zo verrast dat dit eruit komt. Mijn belangrijkste drijfveer in mijn leven is altijd al geweest te groeien, persoonlijk te groeien. Het is een levensstrategie, zonder dit

levensdoel had ik het niet gered (...)Tot mijn 35ste heb ik gedacht dat ik geen liefde waard ben, het heeft lang geduurd maar nu weet ik dat ook ik liefde waard ben. Ik merk dat mijn levenshouding aan het veranderen is. Nu lijkt intimiteit nog geen belangrijk levensdomein in mijn leven maar de persoonlijke ontwikkeling heeft mij al geholpen in het hervinden van de intimiteit met mijzelf, dan komt die intimiteit in de buitenwereld ook nog wel, daar vertrouw ik op. '

Voor Claire is intimiteit, hoe hier mee om te gaan en hoe dit vast te houden, een belangrijk onderwerp. Dit hangt voor haar ook nauw samen met het krijgen van waardering. Zo zegt ze zelf:

'Ik kan wel zeggen dat veel van mijn doelen gericht zijn op het verkrijgen van waardering, ook dat zit in mijn levensgeschiedenis. Ik ben daar grenzeloos in, als kind geen enkele waardering gehad, daarna jaren op zoek naar die waardering waar ik het maar kon krijgen, grenzeloos. De laatste jaren is dat gelukkig veranderd, ik kan mezelf nu waardering geven maar teveel nog richt ik mij naar die ander, dat is een belangrijk leerpunt op dit moment in mijn leven. Ik mag vinden, denken, voelen wat ik vind, denk en voel, dat is niet fout, dat is niet goed, dat is niet beter maar dat is wat ik vind, denk en voel. Die kracht heb ik in de afgelopen jaren in mijzelf hervonden, of leren herkennen.'

De weerstand is weg

Alhoewel Claire ook nu aangeeft moeite te hebben met enkele opdrachten, weet ze daarin steeds beter haar eigen gevoel te herkennen en zichzelf tegelijkertijd te begrenzen. Zo zegt ze: *'Ik merk dat ik weerstand voel tegen deze opdracht. Ik ga het wel doen, natuurlijk ga ik het doen, ik weet uit ervaring dat mijn grootste leerkans vaak zit op de plekken/momenten waar ik het meeste weerstand ervaar.'* Zodoende gaat ze toch aan de slag met de opdrachten die ze moeilijk vindt en haalt hier vervolgens ook wat uit, zoals het volgende citaat naar aanleiding van deze opdracht illustreert: *'Door het uitvoeren van deze opdracht is het mij duidelijk geworden hoe behaalde successen uit het verleden mij kracht kunnen geven, kunnen inspireren om ook de toekomstige doelen te behalen. De weerstand is weg.'*

Een nieuw doel is geboren; in zachtheid loslaten

Ook wat betreft verdere doelen in haar leven, stelt ze zaken op orde en hakt ze knopen door. Zo besluit ze een bepaalde vrijwilligerspositie binnen een hulpverlenerinstantie niet aan te nemen. Ze houdt hierbij haar eigen grenzen goed in de gaten en het doen wat goed voor haar voelt, lijkt haar kracht te geven:

'Nou zo daadkrachtig durf ik normaal geen afscheid te nemen, meestal gaan aan afscheiden grotere of kleinere conflicten vooraf. Dat is mijn enige manier gebleken in de laatste jaren om los te laten. Nu laat

ik in zachtheid los. Ik maak mijn werk als mentor nog af en dan is het goed. Dat is zomaar nog een identiteitsherinnering: al mijn afscheiden hebben met grote of kleinere conflicten te maken. Die mag ik gaan loslaten. Ik mag voor mijzelf kiezen, in vrijheid, zonder schade te creëren aan mijzelf en aan die ander. Een nieuw doel is geboren, in zachtheid loslaten, kiezen voor wat voor mij echt belangrijk is. Onderliggend patroon, mijzelf spiegelen aan die anderen, als die het kunnen, met deze bellers omgaan, moet ik dat ook kunnen, dan pas ben ik een goed mens. Nee, ik ben al een goed mens, mijn kwaliteiten en talenten komen in andere situaties veel meer tot hun recht. Zo dat voelde krachtig omhet zo op te schrijven. Ik had het schrijven nog even nodig om het ook echt in mijzelf te verankeren.'

De cursus lijkt hier een belangrijke rol voor haar in te hebben gespeeld, dit was een manier voor haar om alles eens op een rijtje te zetten, weer doelen te hebben en niet alles wat op haar pad komt aan te grijpen. Ze zegt dan ook: *'Dit traject heeft mij geholpen om die keuze te maken. ik hoef niet te voldoen aan de eisen van anderen, mij te wringen in bochten die niet mijn bochten zijn, dat heb ik geleerd, doelen loslaten die niet mijn doelen zijn.'*

Ik weet dat ik in die tijd geen andere keuzes kon maken

Verderop in de cursus geeft ze aan niet altijd tevreden te zijn hoe alles gelopen is, maar ze kan er wel met mildheid naar kijken:

'Door dit te lezen merk ik dat ik weliswaar mij snel schuldig voel maar weinig spijt heb gevoeld in mijn leven. Niet dat ik tevreden ben met alles wat ik heb gedaan maar ik besef wel dat ik de dingen die ik heb gedaan, gedaan heb met de kennis en de kunde en mogelijkheden die ik op dat moment had. Het enige waar ik soms spijt van heb is dat ik geen kinderen heb, dat mijn leven zich niet voortzet. Ik zoek mijn nalatenschap in het doen van vrijwilligerswerk, omgaan met vrienden hun kinderen maar de eenzaamheid, de spijt over het gemis aan nalatenschap wordt er niet minder om. Terwijl ik ook hier weet dat ik geen andere keuze kon maken, eerder in mijn leven had ik niet de liefde, het vertrouwen in mijzelf, dat ik een goed huis zou kunnen bieden aan kinderen en ik had geen partner die mij had kunnen overhalen, die zijn vertrouwen op mij had kunnen overbrengen. Ik weet dat ik zelf niet had kunnen zijn waar ik ben als ik kinderen had gehad. Het risico van 'doen wat ik gezien heb', herhalen van geweldspiralen, de vicieuze cirkel, was te groot. Ik wilde een volgende generatie niet belasten met nog meer zwaarte in de levenslijn. Allemaal oude doelen die ik niet/nooit meer kan terugdraaien. Niet dat ik dat wil maar de spijt zit er wel een beetje, ook al weet ik dat ik in die tijd geen andere keuzes kon maken.'

Later zegt ze hier ook over: *'Ik heb nu alle tijd en energie kunnen besteden aan mijn eigen groei en ontwikkeling'*

Loslaten wordt mijn kracht

Met betrekking tot het loslaten, onder andere omdat het de laatste weekopdracht van de cursus is, zegt Claire nu:

'Ik ben trots op het feit dat deze mensen met mij omgaan, mij de moeite waard vinden, daarmee kan ik weer meer waarde aan mijzelf toekennen, dat is ook een positieve spiraal. Ook uit het afscheid van vandaag haal ik weer kracht voor de volgende keren dat ik verbindingen aanga met mensen, het mag er tijdelijk zijn en toch laat ik een indruk achter, mensen komen, mensen gaan, dat is niet slecht, dat is niet omdat ik slecht ben (een negatieve boodschap uit mijn verleden), dat is de cirkel van het leven, de natuur geeft het voorbeeld, zomer, herfst, winter, lente, die afwisselijk zit ook in het leven, ook daar zit kracht. Kracht zit ook in mijn leeftijd, levenservaring, heb veel dingen al overleefd dus weet ik dat ook dit van vandaag weer overgaat, wat het ook is, loslaten wordt daarmee ook een kracht, lekker vaag mogelijk maar zo voelt het nu bij het schrijven.'

Tot slot geeft ze aan: *'Het is vandaag een dag van afscheiden, mijn afscheid bij mijn voormalige vrijwilligerswerk was mooi, erg mooi, klein maar precies zoals het voor mij goed was en dan nu dit afscheid via mail, van jij die onbekend bent maar met wie ik veel gedeeld heb. Ik heb bij mijn afscheid van mijn rijwilligerswerk gebruik gemaakt van een gedicht, een gedicht dat ik pas enkele weken ken maar wat voor mij verhaalt over waar ik mij nu voel staan, de switsch is gemaakt van overleven naar het leven gewoon leven, zo voelt het, ik hoef niet meer zo hard mijn best te doen, ik leef mijn vragen zoals het gedicht zegt en ik wacht met geduld op de antwoorden die mij aangereikt gaan worden:*

Geduld,

*Heb geduld met alles wat onopgelost is in jezelf
En probeer je vragen met verwondering te bezien
Als kamers die gesloten zijn
Of als boeken in een volslagen vreemde taal*

*Zoek nog niet naar antwoorden
Die kunnen je nog niet gegeven worden
Omdat je niet in staat zou zijn ze te leven
En het gaat er om alles te leven*

Leef nu je vragen

Misschien zul je dan geleidelijk

Zonder het op te merken, jezelf ooit op een dag,

In het antwoord terug vinden.'

VERHAALLIJNIDENTIFICATIE: IDEALE VERSUS HUIDIGE ZELF

Uit de teksten van Claire komen 2 verhaallijnen naar voren, die een contrast vormen tussen haar ideale zelf en haar huidige zelf (zie tabel 3.3.). Claire lijkt een duidelijke discrepantie en ambivalentie te voelen tussen waar ze wil zijn (haar ideale zelf) en waar ze nu staat (haar huidige zelf). De *locatie* van de verhaallijn 'ideale zelf' was de tijd voor de cursus. Bij de verhaallijn 'huidige zelf' is de *locatie* haar huidige leven. In de verhaallijnen van Claire is zij zelf zowel de *protagonist* als de *antagonist*. In de eerste verhaallijn 'ideale zelf' is Claire teleurgesteld en raakt ze de hoop kwijt: ze zoekt en ploetert. De *handelingen* en *gebeurtenissen* hebben hierbij vooral in haar jeugd plaatsgevonden en de afwijzingen die ze daarin ervaren heeft. In de verhaallijn van haar huidige zelf laat ze los, en kijkt ze met mildheid en met begrip hoe haar leven gelopen is. De *handelingen* en *gebeurtenissen* die daarbij plaats vinden zijn vooral haar eigen harde werk geweest met betrekking tot haar eigen persoonlijke groei. Daarbij heeft ze geoefend met het loslaten, onder andere in het afslaan van de vrijwilligerspositie in een hulpverlenerinstantie. Ook de verwachtingen van anderen heeft ze wat losgelaten: hetgeen eerder haar grootste *trouble* vormde. In beide verhaallijnen is de cursus aan te duiden als een *middel* en *helper*, evenals haar eigen zelfreflectieve vermogen. Het *doel* van haar ideale zelf was het vinden van de ideale partner en het hebben van een eigen gezin, het *resultaat* daarvan was dat ze soms teleurgesteld werd over hoe haar leven verlopen was. Alsof ze niet meer op het juiste moment op de juiste plek was. Het *doel* van haar huidige zelf is liefdevol kunnen loslaten. Het *resultaat* hiervan is waarschijnlijk dat ze niet met spijt terugkomt op sommige beslissingen in haar leven, maar dat ze zichzelf de 'credits' geeft voor waar ze nu staat.

TABEL 3.3:
Verhaallijnanalyse Casus Claire

Verhaallijn-element	1. Ideale zelf	2. Nu laat ik in zachtheid los
Locatie/scène	Haar leven voor de cursus	Haar huidige leven
Protagonisten & antagonisten	Zijzelf, die probeert en worstelt en inzicht wil	Zijzelf, die loslaten als haar kracht ziet.

Handelingen/ gebeurtenissen	Moeilijke jeugd, afwijzingen	Zonder teleurstelling kunnen loslaten. Niet teveel willen en verwachten van anderen.
Middelen & helpers	Hierover schrijven.	Cursus; erover schrijven .
Doelen & resultaten	Doel: ideale partner, gezin etc. Resultaat: teleurstelling omdat het anders verlopen is.	Doel; liefdevol kunnen loslaten Resultaat; blij zijn met hoe het nu is; hoop hebben

Trouble: Claire heeft veel verwachtingen van ‘de ander’ die ze moeilijk kan loslaten. Dit maakt dat ze keer op keer teleurgesteld raakt.

CONCLUDEREND, wat betekent groei voor Claire:

In het laatste gedicht van Claire is terug te zien wat ze eerder al aangaf: loslaten is hierin een kracht geworden. Daarbij verwijst ze naar zowel het letterlijke loslaten, evenals het streven naar directe antwoorden en oordelen die je zelf aan dingen verbindt. Het komt heel mild en vol zelfcompassie over. Alsof ze hierdoor uiteindelijk meer op zichzelf kan weten te vertrouwen. Haar grootste trouble; het verbinden met andere mensen, de grote verwachtingen die ze daarbij heeft zodat ze steeds weer teleurgesteld raakt, lijkt hier een belangrijke katalysator in te zijn geweest. Hier liep ze steeds weer tegen aan, en dit leek haar diep te raken. Dit bevestigde haar in de spreuk uit haar verleden; *‘als andere mensen jou echt zouden leren kennen...’* en in de angst die ze hierbij voelde. Het meer kunnen loslaten, brengt een vertrouwen en het vereist een vertrouwen. Uit het inzicht die deze cursus haar lijkt te geven, lijkt Claire vertrouwen te putten om dit te kunnen doen; om meer los te laten en erop te vertrouwen zichzelf dan te kunnen redden. Ze lijkt steeds meer het gevoelt te hebben ‘in essentie goed genoeg te zijn’. Hier lijkt een groei uit te spreken.

3.4. Vergelijkende analyse

VERHAALLIJNEN: OVEREENKOMSTEN EN VERSCHILLEN

Bij alle deelnemers zijn er 2 verhaallijnen uitgelicht. Deze verhaallijnen betreffen bij alle deelnemers eigenlijk één centraal thema. De verhaallijnen gaan bijvoorbeeld niet over 2 verschillende zaken of thema's, zoals over werk en liefde, maar betreffen eigenlijk één onderwerp; een rode draad uit iemands leven dat 2 varianten kent. Bij Marieke en David zijn dit beide verhaallijnen die gebaseerd zijn op 'vroeger versus nu'. Zo geeft David aan eerder niet te kunnen praten over zijn voorkeuren en uit zijn verhaal blijkt dat hij hier ook geen regie in kon nemen, iets wat hij langzamerhand meer lijkt te doen. Een ander voorbeeld is de vertelling van Marieke 'Voorheen, Voortaan'. Hierin begint ze elke zin met 'voortaan' en daarna met 'voorheen': daarmee zet ze haar ontwikkeling van vroeger af tegen nu, net zoals David. Vroeger ('voorheen') is in die zin dus het referentiekader om haar positie nu ('voortaan') te kunnen innemen. In die zin staan de verhaallijnen los van elkaar en zijn ze tegelijkertijd verstrengeld: ze lopen dan ook in elkaar over. De verhaallijn van Claire is daarentegen eerder gebaseerd op haar ideale versus haar huidige zelf. Ze worstelde met veel teleurstellingen over (haar ideale zelf) hoe dingen waren verlopen, ze had daar duidelijk een ander beeld over en ze gaat in de cursus de strijd aan om meer te kunnen loslaten en (haar huidige zelf) te kunnen accepteren. Ook de twee verhaallijnen van Claire lopen dus naadloos in elkaar over.

Verder zijn er bij alle deelnemers verschillende verhaalelementen geïdentificeerd. Daarmee wordt het grote verhaal van de deelnemers opgesplitst in verschillende elementen: locatie/scene, protagonisten/antagonisten, handelingen/gebeurtenissen, middelen/helpers, doelen/resultaten en trouble. Daarin valt op dat bij alle deelnemers veel van wat nu een thema blijkt, terug te leiden is naar eerdere leerervaringen, zoals de doorgemaakte jeugd. Zo heeft Claire van vroeger uit een boodschap meegekregen: *'Wacht maar tot andere mensen je beter leren kennen, dan wil niemand meer met je omgaan'*. Claire's huidige thema, zoals te zien in haar levensverhaal, laat een discrepantie zien tussen hoe ze zichzelf graag zou zien en waar ze nu staat. Daarbij komt er bij haar gedurende de correspondentie een worsteling met vraagstukken aangaande existentiële eenzaamheid aan de oppervlakte. De boodschap die ze uit haar jeugd heeft meegekregen, lijkt daar de achtergrond van te vormen. Het lijkt wel alsof ze onrecht die haar eerder is aangedaan is gaan internaliseren en dit vervolgens heeft toegeëigend, en haarzelf daarmee tekort is gaan doen. Ook is dit bij Marieke te zien; in een zwijgzame wereld is ze gaan invullen voor de ander. Zodoende is ze haar eigen behoeftes uit het oog verloren. De casus van David lijkt eveneens een dergelijke ontwikkeling te laten zien. David heeft niet altijd overal gemakkelijk liefde kunnen vinden als kind, van diegene die hij dat wel kreeg (zijn oma), ervoer homoseksuele gevoelens als vuillakkerij. Ook met zijn vrouw heeft hij dit niet bespreekbaar kunnen maken. Het lijkt wel alsof hij zichzelf niet heeft kunnen geven wat hij van anderen niet kreeg: zelfacceptatie aangaande zijn seksuele voorkeur. Kortom, er lijkt bij alle

deelnemers een verschuiving plaats te vinden: bij elke casus focust de eerste verhaallijn meer op het verleden en de tweede verhaallijn richt zich meer op het heden en op de toekomst.

De context waarin alles zich precies afspeelde, de verhaallijnelementen zelf, zijn uiteraard wel per individu verschillend. Dit is ook te zien aan de trouble. Voor Marieke zat de trouble in haar verhaal over vriendschappen waarin ze merkte dat ze vaak te ver meeging, over haar eigen grenzen heenging. Ze kwam daarin niet toe aan haar eigen behoeftes. Claire daarentegen verwachtte juist veel van de ander, zo veel dat ze vaak teleurgesteld werd. David daarbij merkt dat hij veel schaamtegevoelens ervaart en zich moeilijk kan uiten. Alhoewel dat deze context verschilt, lijkt het erop dat de trouble zelf een algemeen doel heeft: een overgangsfunctie. Het lijkt de katalysator te zijn geweest tot verandering: ze merkten hierdoor dat ze ergens steeds tegenaan bleven lopen. De trouble lijkt daarmee de motivatie te geven (en te vergroten) om te willen veranderen, om zaken anders aan te pakken. Tegelijkertijd vormde de trouble het inzicht: het maakte concreet waar ze precies tegenaan liepen, zodat duidelijk werd voor de deelnemers wat precies te veranderen.

ONTWIKKELING DOOR DE CURSUS HEEN

Alle deelnemers zijn begonnen aan de cursus vanuit een motivatie. De deelnemers scoorden op depressieve klachten en in het begin van de correspondentie geven ze allen een bepaalde onvrede aan over hoe ze zich nu voelen en/ of waar ze nu in het leven staan. Dit is dus een duidelijke overeenkomst, maar de manier waarop ze gemotiveerd zijn om deel te nemen, de reden erachter, lijkt te verschillen. Voor Marieke en Claire is dat heel duidelijk met het idee om *'inzicht te krijgen, te leren, persoonlijk te groeien'*. David gebruikt deze woorden niet, maar geeft aan *'alles eens op een rijtje te willen zetten'*, niet alleen voor zichzelf maar ook voor zijn dochter.

Het startpunt van de deelnemers, zoals hierboven besproken, laat zich ook doortrekken tot de verdere ontwikkeling in de cursus. Zo laat David in zijn correspondentie letterlijk alles de revue passeren om overzicht te verkrijgen. Hij is nog aan het zoeken, een verhaal aan het creëren, hij lijkt aan het ordenen te zijn. Voor Marieke en Claire lijkt dit proces al eerder te zijn begonnen. Deze beide deelnemers geven ook aan al bekend te zijn met het schrijven en met het prettige effect die dit voor hun heeft. Uit hun correspondentie valt het ook op dat er al meer een verhaal is, een zelfgeconstrueerde identiteit en werkelijkheid. De nieuwe input die ze krijgen, onder andere door de vragen in het boek en de prikkelende feedback van hun persoonlijke begeleiders, lijken voor hen een *'sur plus'* te zijn. Uit hun correspondentie blijkt dat deze nieuwe prikkels worden omarmd en ze er al spoedig mee aan de slag gaan. Zo maakt Claire bijvoorbeeld in de eerste week al *'de regel van 6'*, een niet geringe opdracht en dat nota bene voor een haar pijnlijk onderwerp. Daarbij kunnen Marieke en Claire allebei veel met de creatieve opdrachten: veel van de problematiek waar ze tegenaan lopen of de inzichten die ze op doen, weten ze weer te geven in vertellingen en elven die bol staan van de symboliek. David daarentegen vertelt meer feitelijk: *wat, wanneer en hoe* iets gebeurde. Voor David

maakt het schrijven op zich al veel los. Hij loopt tegen pijnlijke onderwerpen aan, tegen gevoelens, gedachtes en voorkeuren die hij lang niet heeft gevoeld en al zeker niet over heeft gepraat.

BETEKENIS VAN NARRATIEVE GROEI

De synthese van deze resultaten laat naast enkele overeenkomsten vooral veel diversiteit zien.

Voor David lijkt zijn deelname aan de cursus vooral te hebben bijgedragen aan het ordenen van zijn levensverhaal. Daarin lijkt zijn feitelijke manier van vertellen een functie te hebben: het opbouwen en neerzetten van een congruent levensverhaal. Hij bespreekt hierin ook veel onderwerpen die voor hem schaamte beladen zijn. Om hier open in te kunnen zijn is voor hem een primeur geweest en wellicht dat dit een belangrijke ontwikkeling en groeiproces voor hem is geweest. Het lijkt uit zijn verhaal dat die openheid, het meer kunnen uiten, allicht een bouwsteen voor hem kan zijn om zichzelf te kunnen accepteren, een voorwaarde voor hem om hier regie in te nemen en te kiezen om open te staan voor zijn 'prins op het witte paard'.

De betekenis van narratieve groei voor Claire sluit dicht aan bij die van Marieke. Ook voor Claire is de openheid waar David mee worstelt, al een behaald succes in het verleden. Ook lijkt zij al meer een levensverhaal te hebben geconstrueerd voor zichzelf. Die ordening lijkt al meer aangebracht te zijn, evenals bij Marieke. Ook Claire begon al aan de cursus met het idee om persoonlijk te kunnen groeien, te leren over zichzelf en inzicht te verschaffen. Voor haar is het loslaten een belangrijk proces geweest. Het milder worden naar jezelf en meer op jezelf kunnen vertrouwen lijken haar grootste winst te zijn geweest, die maakten dat ze meer kon loslaten: haar grootste ontwikkeling.

Kortom, groei had voor elk van de deelnemers een andere betekenis. Voor David was dat het kunnen terugkijken op zijn leven, zijn gevoelens hierbij kunnen uiten. Voor Claire was dat het in zachtheid en vol zelfcompassie en met meer vertrouwen kunnen loslaten. Marieke's groei leek hierop, ook zij lijkt te hebben geleerd om meer te kunnen loslaten. Alhoewel zowel Marieke als Claire het hebben over kunnen loslaten zit hier ook een verschil in: Claire lijkt zichzelf meer te kunnen vertrouwen en haar worsteling betrof voor een groot deel het kunnen loslaten van belemmerende eisen die ze aan zichzelf en anderen stelde. Marieke leek daarentegen gedurende de cursus vorderde, vooral de motieven van de ander beter los te kunnen laten, dit maakte namelijk dat ze begrip had voor iedereen en zichzelf soms 'vergat' en niet meer voelde. Haar inlevingsvermogen en empathie voor de ander gingen 'voorheen' vaak ten koste van haar eigen behoeftes. Meer balans hierin, meer evenwicht, wou ze 'voortaan' bereiken. Hierin lijkt zij te zijn gegroeid.

Hoofdstuk 4: Discussie

In dit hoofdstuk zullen de belangrijkste onderzoeksbevindingen uiteengezet worden aan de hand van elke deelvraag. Daarbij zal in paragraaf 4.1. elke deelvraag eerst kort beantwoord worden, alvorens de belangrijkste bevindingen van deze studie middels een discussie aan de onderzoeksliteratuur gekoppeld zullen worden. In paragraaf 4.2 volgt er een bespreking van de limitaties en sterke punten van deze studie. Tot slot zal de conclusie in paragraaf 4.3 gepresenteerd worden, opgevolgd door enkele aanbevelingen in paragraaf 4.4.

4.1. BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN

Deze studie biedt een nieuwe, unieke kijk op de werking van life-reviewinterventies aan de hand van een narratieve analyse van het leven(sverhaal) van enkele deelnemers aan deze interventie. Hierbij is er gekeken of er sprake was van groei bij de deelnemers, zo ja; hoe, en welke betekenis de deelnemers hieraan hebben gegeven. Hoe dit beter te onderzoeken dan 'bottom up': vanuit het perspectief van de deelnemers. Deze manier van onderzoek doen is vernieuwend: deze benadering geeft alle ruimte om het betekenisuniversum van de deelnemer in kaart te kunnen brengen.

Hierna volgt een uiteenzetting van de belangrijke bevindingen van deze studie aan de hand van de onderzoeksvragen.

Discussie deelvraag 1

'Welke verhaallijnen zijn er bij de 3 deelnemers waarneembaar?'

Er zijn bij alle casussen twee verschillende verhaallijnen uitgelicht, die los staan van elkaar en tegelijkertijd verstrengeld zijn: ze betreffen hetzelfde thema. Zodoende loopt de ene verhaallijn dan ook over in de andere. De diverse verhaalelementen lijken verder weer te geven hoe de desbetreffende deelnemers zichzelf zien, de wereld om hen heen en hun rol binnen deze wereld. Kortom, het geeft hun betekenisuniversum weer.

Een verhaallijn kan worden gedefinieerd, zoals voorgesteld door Sools (2010) die dat ook gedeeltelijk baseert uit de definities Burke in Bruner (1990): 1) een *setting of locatie* waarin 2) karakters (protagonisten en antgonisten) die 3) *gebeurtenissen meemaken* en *handelingen* verrichten met 4) om een bepaald gewenst of gevreesd *doel* of *intentie* te bereiken met al dan niet vooraf en opzettelijke bedoelde *resultaten*, en daarbij 5) *helpers* hebben of ontmoeten en *hulpmiddelen* inzetten. Een dergelijk verhaal is een cultureel construct en moreel geladen (Bruner, 1990). Op die manier geeft het de betekenisuniversum van de desbetreffende persoon weer. Ook kan het de balans tussen de onderlinge elementen weergeven: bij een disbalans kan er sprake zijn van 'trouble' (Sools, 2010). Bij deze 3 casussen zijn er bij iedereen 2 verhaallijnen uitgelicht aan de hand van bovenstaande verhaallijnelementen (zie paragraaf 3.4). Het uitvoeren van een dergelijke

narratieve analyse op dergelijke wijze levert een rijke dataset op en het geeft een goede impressie weer van de context waar iemand staat en hoe iemand zichzelf en de wereld om hem of haar heen betekenis geeft.

Discussie deelvraag 2

‘Welke groei is er te zien op deelnemersniveau?’

De stappen die worden aangenomen om tot groei te leiden, zijn bij alle deelnemers zichtbaar. De deelnemers hebben allen de motivatie gevoeld om zaken anders te doen, uit een onvrede met hoe ze zich nu voelen en/ of waar ze staan in het leven. Daarin hebben de deelnemers een discrepantie gevoeld en een situatie gecreëerd (middels het deelnemen aan de cursus) waarbinnen zelfreflectie mogelijk is. Daarbij hebben ze inzicht opgedaan en zich dit toegeëigend. Weliswaar is die laatste stap bij Marieke niet zozeer in de praktijk gebracht, maar ze hanteert wel actieve verandertaal in haar slotcitaat. Bij David is de verandertaal nog wat voorzichtig- in de vorm van een droom over zijn prins op het witte paard- maar de cursus biedt hem al een praktijkervaring wat betreft het creëren van meer openheid. Bij Claire is er naast actieve verandertaal ook sprake van doorgevoerde veranderingen in haar leven, zo besluit ze een vrijwilligerspositie niet aan te nemen.

Daarbij lijkt een belangrijk aspect van de zichtbare groei bij de deelnemers de identiteitsontwikkeling te zijn geweest. Bij alle deelnemers lijkt er sprake te zijn van een veranderd beeld van zichzelf, alsof hier een verschuiving in heeft plaatsgevonden.

De narratieve analyse van Freeman (1993) aangaande het levensverhaal van St. Augustinus laat 4 stappen zien die maken dat iemand tot groei komt, die ook terug te zien zijn bij de deelnemers aan deze life-reviewinterventie. De eerste stap hierbij is het (h)erkennen van een discrepantie; ‘wie is iemand nu en waar wil iemand zijn?’. Bij de deelnemers lijkt dit ook te gebeuren: de verhaallijnen van de deelnemers draaien hier namelijk allemaal om. Bij Marieke en David is de vraag ‘waar ben ik nu en waar wil ik zijn’ geformuleerd in termen van ‘vroeger versus nu’ en bij Claire in termen van ‘mijn ideale versus mijn ideale zelf’. De tweede stap is het ‘nemen van afstand’: er ontstaat een soort afstand tot het eigen leven waarbinnen zelfreflectie mogelijk is. De deelnemers hebben deze stap wellicht zelf gecreëerd, meer of minder bewust, door deel te nemen aan de life-reviewinterventie. Dergelijke interventies, gebaseerd op narratieve psychologie, bieden de deelnemers een gestructureerde terugblik op diens leven(sverhaal). Hierbij is er ruimschoots ruimte ingebouwd om stil te staan bij diens betekenisverlening en mogelijke onopgeloste conflicten (Bohlmeijer, 2008). Aan de correspondentie met David is dit ook terug te zien; hij laat letterlijk alles de revue passeren om overzicht te verkrijgen. In stap 3 van Freeman (1993) staat het verkrijgen van inzicht centraal. Ook hier sluit de interventie bij aan, en is wellicht in staat om hier een faciliterende rol in te vervullen. De deelnemers aan een life-reviewinterventie worden door middel van gestructureerde

opdrachten en vragen van hun begeleiders geprikkeld om nieuwe inzichten op te doen: om hun bestaande dominante verhaallijn om te buigen naar een meer positieve, voor hun functionele betekenisverlening die groei tracht te bevorderen (Korte & Bohlmeijer, 2010). Marieke en Claire geven ook bij aanvang van de cursus aan dat ze door deelname hopen *'inzicht te krijgen, te leren, persoonlijk te groeien'*. David gebruikt deze woorden niet, maar geeft aan *'alles eens op een rijtje te willen zetten'*, niet alleen voor zichzelf maar ook voor zijn dochter. Als de correspondentie aan het begin van de cursus wordt vergeleken met de slotcitaten, lijkt er ook sprake te zijn geweest van het verkrijgen van inzicht. De laatste stap in het proces is volgens Freeman (1993) 'toe-eigening': het daadwerkelijk kunnen handelen naar de nieuwe opgedane inzichten. Bij de deelnemers aan deze studie lijkt de groei voornamelijk cognitief te zijn, namelijk door inzicht te verkrijgen. Daarnaast lijkt ook handelen een rol te spelen. Allereerst hebben ze al de keuze gemaakt om mee te doen aan de cursus, maar op het eind van de cursus is er bij enkele deelnemers ook sprake van actieve verandertaal. Zo geeft Marieke in haar slotcitaat ook aan wat ze 'voortaan' anders wil gaan doen. Bij David is dit nog in de vorm van een verre droom; op vakantie met zijn prins op het witte paard, emigreren en leuke dingen doen. Daarbij is het deelnemen aan deze cursus voor David al direct een manier om meer openheid te creëren; hetgeen al direct een toepassing in de praktijk voor hem is. Ook Claire heeft het over wat ze daadwerkelijk anders wil gaan *doen*. Claire heeft dit bovendien ook al in de praktijk gebracht door het weigeren van een vrijwilligerspositie.

Het andere aspect, een belangrijk onderdeel van groei, is identiteitsontwikkeling. Door het vertellen van een levensverhaal wordt er een identiteit gecreëerd, of vorm gegeven. Daarbij wordt er vanuit gegaan dat zelfidentiteit in narratieve termen voor een groot deel bestaat uit autobiografische herinneringen (Pasupathi & Hoyt, 2009; Mclean & Breen, 2009). Dit was bij de deelnemers ook goed zichtbaar. Bij alle deelnemers komen verder belangrijke momenten en levensgebeurtenissen naar voren. Het significante effect hiervan op hun huidige leven en gevoelswereld is nog steeds aanwezig: het lijkt hen nog steeds te raken. Gedurende de cursus zag je hier een langzame maar daadwerkelijke verschuiving plaatsvinden, vooral bij Marieke en Claire maar in zekere mate ook bij David. De dynamiek van het concept 'identiteit' komt daarmee aan het oppervlakte; deze lijkt geenszins vast te liggen. Het levensverhaal wordt langzamerhand, door de opdrachten en de input van de behandelaar, aangevuld en soms zelfs veranderd. Ook het levensverhaal zelf vormt uiteindelijk weer een bijdrage aan hoe men zichzelf ziet en hoe men zichzelf ziet, lijkt op zijn beurt het levensverhaal weer te (kunnen) beïnvloeden (Syed & Azmitia, 2010).

Discussie deelvraag 3

‘Welke verschillen zijn er wat betreft groei zichtbaar tussen de casussen en wat zijn de overeenkomsten?’

De overeenkomsten bij de casussen is dat ze allemaal aan de voorwaarden lijken te voldoen om te groeien: ze ervaren allemaal een bepaalde onvrede met- of disbalans in- de huidige situatie. Bij alle deelnemers lijkt de aanwezigheid van ‘trouble’, als veroorzaker van ambivalente gevoelens of als inzicht, als een katalysator te werken om te willen groeien.

Een andere overeenkomst betreft het concept van verlossing: alle deelnemers lijken lering te hebben getrokken uit moeilijke gebeurtenissen, in de zin dat dit is gaan bijdragen aan hun identiteit en dat ze het gevoel hebben dat dit vormend is geweest, maar dat ze hier nu sterker uit te zijn gekomen. Het idee van totale verlossing, als één groot verhaal met begin, eind en plot dat tot een climax komt, is echter niet direct terug te herleiden uit de levensverhalen van de deelnemers. Er bestaat de mogelijkheid dat er terugreflecterend op een leven(sverhaal) een groot verhaal bestaat, maar op het moment zelf zijn er wellicht wel kleine momenten van groei aan te duiden. In de analyse zoals nu uitgevoerd wordt er door te kijken naar specifieke verhaallijnen en elementen daarin, kleine verhalen blootgelegd. Deze zijn ook gevonden: de geïdentificeerde ‘troubles’ en de verdere verhaalelementen zouden beschouwd kunnen worden als kleine verhalen, die wellicht achteraf een groot verhaal vormen. Het is mogelijk dat dit duidt op een interactie tussen beide soorten verhalen: door kleine verhalen wordt er een groot verhaal gevormd en het grote verhaal wordt op zijn beurt aangevoerd door kleine verhalen.

Tot slot lijkt er bij alle deelnemers dezelfde tendens zichtbaar: de eerste verhaallijn focust zich meer op het verleden en de tweede verhaallijn meer op het heden en de toekomst. Wellicht dat deze verschuiving op zich al duidt op groei: mensen met depressieve klachten hebben een neiging zich meer op het verleden te richten en om dat meer te kunnen loslaten en zich te kunnen richten op de toekomst, kan mogelijkwerwijs al groei impliceren.

Een bepaalde mate van ontevredenheid lijkt een katalysator te zijn voor persoonlijke groei (Freeman, 1993; King, 2000; Robitschek & Keyes, 2009). Dit is terug te zien bij alle deelnemers aan deze studie. Alle deelnemers zijn aan de cursus begonnen vanuit een motivatie, ze liepen ergens tegenaan en dachten hier een mogelijk oplossing te vinden. Uit de vergelijkende verhaallijnanalyse (paragraaf 3.4) komt het belang van de trouble van de deelnemers naar voren. Het lijkt erop dat de realisatie van het bestaan van een disbalans voor de deelnemers een bepaalde cognitieve dissonantie teweegbrengt. Dit inzicht, dat er iets is wat hun weerhoudt van waar en wie ze willen zijn, creëert mogelijkwerwijs ambivalente gevoelens. Een mogelijkheid om dit op te lossen zou uiteraard verandering kunnen zijn.

Verder lijkt het concept van 'verlossing' (Freeman, 1993) bij de deelnemers een rol te hebben gespeeld. Zo spreken Claire en Marieke beiden over de lering die ze hebben getrokken uit moeilijke levensgebeurtenissen. Hiermee zijn ze bezig met 'making sense' en 'finding benefit' (Davis, Nolen-Hoeksema & Larson, 1998: p.561), waarin de vraag wat dit men met hen als mens heeft gedaan belangrijker wordt dan hetgeen ze is overkomen (Pasupathi & Mansour, 2006). Dit vereist een meer actieve rol en meer regie dan je een slachtoffer te voelen. Het eindresultaat lijkt echter geen één groot verhaal te zijn dat samenkomt, een climax kent en vervolgens een verlossing. De trouble, die vaak de aanleiding is voor de verandering, is vaak een klein moment of een reeks van kleine gebeurtenissen, evenals het inzicht dat de trouble opvolgt. Dit sluit aan bij de opvatting van Sools (2010) die stelt dat er naast grote, ingrijpende en diepgaande levensgebeurtenissen ook de alledaagse gebeurtenissen belangrijk zijn. Het lijkt inderdaad die interactie te zijn die de aanzet heeft gegeven voor groei bij de deelnemers.

Tot slot was er bij alle deelnemers een verschuiving zichtbaar in de verhaallijnen van een focus in het verleden (-de eerste verhaallijn bij alle deelnemers) naar een focus op het heden (-de tweede verhaallijn bij alle deelnemers). Alle deelnemers rapporteerden voor aanvang van de cursus depressieve klachten. Onderzoek naar depressiviteit laat zien dat een depressief brein vaak een overmatige focus heeft op het verleden en dat er sprake kan zijn van overgeneralisatie: men kan zich bijna geen leuke gebeurtenissen meer herinneren, maar men kan dan negatieve gebeurtenissen daarentegen veel gemakkelijker voor de geest te halen. Er is steeds meer bewijs voor het bestaan bijvoorbeeld van 'depressogene' schema's (McAdams, 2009; Vandereycken, Hoogduin & Emmelkamp, 2008) en dit soort interventies kunnen mogelijkwijs bijdragen aan het minder activeren van bepaalde 'depressogene' schema's (Watt & Cappeliez, 1995), door het stimuleren van een nieuwe, meer positieve betekenisverlening aangaande bepaalde levensgebeurtenissen. Dat lijkt bij de deelnemers te hebben plaats gevonden: ze hebben alternatieve verhalen gecreëerd en uitzonderingen bedacht op negatieve gebeurtenissen. In de tweede verhaallijn lijken ze dan ook allen op een meer optimistische manier naar de toekomst te kijken.

Discussie deelvraag 4

'In hoeverre is er een relatie zichtbaar tussen groei met deze analysemethode bij de deelnemers en hun score op de MHC-SF?'

De mate van groei, zoals te zien in de correspondentie, lijkt gedeeltelijk te koppelen te zijn aan de scores op de MHC-SF. Bij David en Claire lijkt de toename van het algemeen welbevinden, zoals gemeten door de MHC-SF (ze zijn beiden hoogscoorders), in relatie te staan tot de gevonden groei in hun correspondentie. De score van Marieke op de MHC-SF laat daarentegen zien dat ze een laagscoorder is. Dit is opmerkelijk te noemen, gezien de groei die ze lijkt te laten zien in haar correspondentie.

Er zijn vele verklaringen mogelijk voor deze score van Marieke. De gegevens zijn afkomstig uit twee meetmomenten (t0 en t1), waarbij er aan de deelnemers gevraagd is hoe het gesteld was met hun welzijn tijdens de afgelopen maand. Er kunnen zich wellicht andere ontwikkelingen hebben voorgedaan bij de deelnemer, die hierop van invloed zijn geweest. Ook is het een mogelijkheid dat Marieke uiteindelijk toch wat meer moeite heeft gehad met stap 4 van Freeman (1993): de toe-eigening. Ondanks dat Marieke het heeft over zaken die ze anders wil gaan doen, hetgeen duidt op een bepaalde mate van toe-eigening, heeft ze dit nog niet daadwerkelijk in de praktijk toegepast. Voor David, die meer een prater wou worden, is de cursus al direct een manier om dit in de praktijk te brengen. Ook Claire heeft op het eind van de cursus al een handeling verricht door de vrijwilligerspositie die haar werd aangeboden, af te slaan. Marieke heeft heel veel inzichten, ook hoe ze het in de praktijk zou moeten brengen, maar het is mogelijk dat het daadwerkelijk toepassen daarvan, voor haar een struikelblok vormt. Als dit bij Marieke het geval is geweest, dan zou het gevoel het inzicht te hebben maar dit niet toe te kunnen passen in het dagelijkse leven, kunnen resulteren in een dalende MHC-SF score. Een andere verklaring zou overeenkomstig kunnen zijn met de bevindingen van King, et. al. (2000): wellicht is er wel sprake van groei bij deze deelnemer, maar hoeft dit niet altijd gepaard te gaan met hogere scores wat betreft geestelijke gezondheid. Binnen deze theorie worden zowel de subjectieve beleving van groei als ego-ontwikkeling gezien als 2 processen die gerelateerd zijn aan persoonlijke groei, maar die eveneens los van elkaar kunnen staan. De subjectieve beleving van groei wordt daarbij gekoppeld aan het ervaren van meer positieve gevoelens en ego-ontwikkeling als het doormaken van een rijpingsproces, waarbij iemand in staat is om in toenemende mate op een meer abstracte en complexe manier naar zichzelf en de wereld om zich heen te kijken. Ego-ontwikkeling, of meer rijpheid, hoeft daarbij niet te leiden tot meer gevoelens van tevredenheid of geluk: *'rather maturity may be accompanied by an ambivalence that a less mature person would be incapable of experiencing.'* (King, et. al., 2000, p.512).

4.2. LIMITATIES EN STERKE PUNTEN

Deze studie kent uiteraard ook enkele limitaties. Zo is het aantal geanalyseerde casussen gering en daarmee zijn de gegevens van deze studie niet heel gemakkelijk te generaliseren naar een bredere populatie. Dit is echter onderdeel geweest van een weloverwogen keuze. Met deze studie is er voor gekozen om een klein aantal casussen grondig te analyseren op zoek naar groei in alle mogelijke betekenissen van het woord. Op die manier geeft deze studie heel veel informatie over een selecte groep deelnemers, en is het hun betekenisuniversum dat centraal staat. De informatie gaat niet alleen over deze mensen, het is van deze mensen. Ze geven zelf hun beeld weer over hun eigen leven en over hun persoonlijke groei: het is hun stem die wij hier horen. Bovendien is er een vaste methode van onderzoek aangehouden, de narratieve analyse van Sools (2010), hetgeen eveneens de kans op

een bias minimaliseert en de herhaalbaarheid en transparantie vergroot. Verder is de intersubjectiviteit vergroot door het overleg met de begeleiders.

4.3. CONCLUSIE

‘Welke betekenissen geven de deelnemers van ‘Op verhaal komen’ aan groei?’

Ondanks de beperkingen leiden de gegevens uit deze studie tot de conclusie dat er groei te zien is in de levensverhalen van de deelnemers. De narratieve analyse van de levensverhalen van de deelnemers geeft veel diversiteit weer. De groei die te zien is verschilt, zoals verwacht, per individu. Voor David was het creëren van openheid een nieuwe ontwikkeling, waarbij voor Marieke en Claire het meer kunnen loslaten een belangrijke, nieuwe stap inhield. De groei was te zien aan de hand van de signaalwoorden *‘voorheen, voortaan’* bij Marieke; aan de nieuwe voornemens en uitgesproken wensen van David en aan het mooie slotcitaat van Claire waarin ze stelt; *‘de switch is gemaakt van overleven naar het leven gewoon leven, zo voelt het.’*

Daarbij kenden de casussen en de verhaallijnen daarbinnen veel verschillen: de verhaallijnen van Marieke en David waren gericht op vroeger versus nu en die van Claire meer op haar huidige versus naar ideale zelf. Daarentegen leken Marieke en Claire al meer ervaring te hebben met schrijven, met zelfreflectie en het uiten van je gevoelens. Hiermee leken ze de extra uitdagingen die de cursus bood, sneller op te kunnen pakken dan David die zijn levensverhaal nog meer feitelijk aan het vertellen was en wellicht nog aan het ordenen.

Een overeenkomst tussen de verhaallijnen betrof het feit dat ze aan elkaar gerelateerd waren: ze draaiden bij elke deelnemer om hetzelfde thema in diens leven. In dat kader lijkt het erop dat de deelnemers een groot verhaal van ontwikkeling aan het vertellen waren, maar het identificeren van de diverse verhaalelementen gaven ook kleine momenten van groei weer. Zo bleek bij alle deelnemers de trouble vooral een klein moment te zijn. Wellicht dat iemand terugreflecterend op zijn leven een coherent verhaal construeert, maar dat er op het moment zelf altijd kleine momenten van groei te identificeren zijn. Daarbij bleek de trouble eveneens bij alle casussen als een katalysator te fungeren, zowel als motivatie om te veranderen als door het inzicht dat het met zich meebracht wat het precies was waar ze tegenaan liepen.

Kortom, elke deelnemer gaf zijn eigen betekenis aan groei. Voor elke deelnemer was de motivatie daartoe verschillend, evenals de weg ernaartoe, hoe het te bereiken en wat ermee te bereiken. De diversiteit die hieruit spreekt is opmerkelijk: voor zichzelf lijken ze allen een ontwikkeling en groeiproces door te hebben gemaakt. Aan de verhaallijnen en de elementen daarin lijkt er bij alle deelnemers sprake te zijn geweest van identiteitsontwikkeling: ze lijken op een andere manier naar hun levensverhaal en zichzelf te zijn gaan kijken. Daarbij was er bij alle deelnemers een verschuiving zichtbaar: van een focus op het verleden in het eerste verhaallijn naar een focus op het heden en de toekomst in de tweede verhaallijn.

Tot slot bleek de mate van groei, zoals te zien in de correspondentie, gedeeltelijk te koppelen te zijn aan hogere scores op de MHC-SF. De casus van Marieke vormt hier echter een opmerkelijke uitzondering op. Wellicht is dit te relateren aan persoonlijke omstandigheden in haar huidige leven, maar het kan wellicht ook zijn dat Marieke moeite had met de toe-eigening; en dat ze de door haar opgedane inzichten uiteindelijk moeilijk in de praktijk heeft kunnen brengen. Ook kan het te maken hebben met de soort groei dat deze deelnemer meemaakte. Dit sluit echter niet uit dat bij de casus Marieke de cursus niet heeft kunnen leiden tot meer gevoelens van eudaimonia. De MHC-SF meet naast klachten ook positieve gevoelens; meer ingewikkelde processen zoals ego-ontwikkelingen kunnen daarin mogelijkwijs onderbelicht blijven. In de vraag wat de essentie is van 'het goede leven' draait het naast een gelukkig leven ook om welzijn (King, 2000) , of zoals Ryff benadrukt (in Dierendonck, 2005) in het goede leven' draait het om méér dan het ervaren van positieve gevoelens.

4.4. AANBEVELINGEN

De exploratieve en nieuw invalshoeken van deze studie bieden een unieke, intieme kijk in het levensverhaal van enkele deelnemers aan een life-reviewinterventie, en daarmee ook in hun betekenisuniversum. Meer vervolgonderzoek, die eveneens diepgaand is en bij voorkeur met een grotere onderzoekspopulatie, valt aan te raden om de hieruit voortvloeiende theorievorming in de toekomst verder te kunnen valideren. Met nieuwe theorieën aangaande het uitvoeren van narratieve analyses (Sools, 2010), over persoonlijke groei (King, 2000) en over eudaimonia (Dierendonck, 2005) is er steeds meer zicht op de complexe en multifactoriële manier waarop groei kan ontstaan, hoe zich dit kan uiten en hoe dit onderzocht kan worden. Kortom, er is meer onderzoek nodig naar groei in al zijn facetten. Wellicht brengt dit nog meer diversiteit aan het licht, die ons kan helpen om de exacte werking van dit unieke zelfrealisatieproces van de deelnemers verder in kaart te kunnen brengen, en dit tijdens life-reviewinterventies zodoende maximaal te kunnen stimuleren. Zodoende zou een praktische aanbeveling voortkomend uit deze studie kunnen zijn, dat het baat kan hebben om de toe-eigening bij deelnemers aan een life-reviewinterventie maximaal te stimuleren. Wellicht is daar een rol weggelegd voor de begeleiders van dergelijke interventies. Er zou overwogen kunnen worden om gedurende de cursus ook enkele gedragstherapeutische interventies toe te passen, en om door middel van prikkelende vragen de deelnemers te laten nadenken over de praktische toepassing van de door hun opgedane inzichten. Uiteraard zitten er in de cursus veel opdrachten die gericht zijn op tastbare stappen die men kan zetten (zoals doelen heroverwegen en het aanspreken van iemands talenten), maar wellicht kan het voor sommige deelnemers van toegevoegde waarde zijn om die vertaalslag nog concreter te maken. Zo zou er naast de vraag '*Hoe kan dit besef je helpen in je leven nu?*' ook worden gevraagd '*Hoe zou je dit besef kunnen toepassen in je huidige leven?*'. Op die manier kan de deelnemer al enkele kleine stappen zetten, die kunnen bijdragen aan de toe-eigening van het gedrag dat ze zich eigen proberen te maken, om te oefenen met hetgeen ze willen veranderen.

Referenties

- Berk, L.E. (2009). *Child Development*. Pearson Education, Inc.
- Bohlmeijer, E.T. (2007). *Reminiscence and depression in later life*. Dissertation. Trimbos- institute.
- Bohlmeijer, E.T. (2008). De verhalen die we leven: Autobiografische reflectie als psychologische interventie. *Psycholoog*, 43, 87-92.
- Bohlmeijer, E.T., Smit, F. & Cuijpers, P. (2003). Effect of reminiscence and life review on late- life depression: a meta analysis . *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1088-1094.
- Cappeliez, P. (2002). Cognitive Reminiscence Therapy for Depressed Older Adults in Day Hospital and Long-Term Care. In Haight, B.K. & Webster, J.D. (eds.), *Critical advances in reminiscence work: from theory to application* (p.300-313). Springer Publishing Company, New York.
- CBS, 2002. Verkregen op 3 maart 2012. Web site:
http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/gezondheid-welzijn/publicaties/artikelen/archief/2002/_2002-1096-wm.htm.)
- Davis, G. D., Nolen- Hoeksema, S. & Larson, J. (1998). Making Sense of Loss and Benefiting From the Experience: Two Construals of Meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 2, 561-574.
- Dierendonck, D. (2005). Het goede leven. Introductie van een multidimensionaal model en een instrument voor het meten van eudaimonistisch welzijn. *Gedrag en gezondheid*, No.33, 2-9.
- Elfrink, T. (2011). Wat is de effectiviteit van de cursus "Op verhaal komen" in het verminderen van depressieve klachten en algemene psychische klachten en in het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid tenopzichte van de minimale interventie en de wachtlijstgroep? (*Unpublished manuscript*). Universiteit Twente.
- Freeman, M. (1993). *Rewriting the Self: History, Memory, Narrative*. Routledge.
- Freeman, M. (2000). When the story's over. Narrative foreclosure and the possibility of selfrenewal. In: Andrews, M., Sclater, S.D., Squire, C. & Treacher, A. (Ed.), *Lines of narrative. Psychosocial perspectives*. London: Routledge: 81 – 91

GGZ Nederland, 2011. Verkregen op 6 maart, 2012 via:

<http://www.ggznederland.nl/beleid-in-de-ggz/beleidsthemas/preventie/depressie.html>

Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol 73 (3), 539 – 548.

King, A., Scollon, K., Ramsey, C. & Williams, T. (2000). Stories of Life Transition: Subjective Well-Being and Ego-Development in Parents of Children with Down Syndrome.. *Journal of Research in Personality*, 43, 509–536.

Korte, J., & Bohlmeijer, E.T. (2010). 'De verhalen die we leven': Een cursus voor 55-plussers met depressieve klachten en angstgevoelens. *Denkbeeld*, 22(3), 12-15.

Korte, J., Westerhof, J. & Bohlmeijer, E.T. (z.d.). Negative Reminiscence, Positive Thoughts and Mastery Mediate the Effects of Life-review on Depression and Anxiety. (In voorbereiding).

Korte, J., Bohlmeijer, E.T., Cappeliez, P., Smit, F. & Westerhof, J. (2012). Life-review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology: a pragmatic randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, Vol.42(6) 1163-1173

McAdams, P. (2009). *The Person: An Introduction to the Science of Personality Psychology*. John Wiley & Sons, Inc., United States of America.

McLean, K.C. (2005). Late Adolescent Identity Development: Narrative Meaning Making and Memory Telling. *Developmental Psychology*, Vol. 41, No. 4, 683–69

McLean, K.C. & Breen, A.V. (2009). Processes and Content of Narrative Identity Development in Adolescence: Gender and Well-Being. *Developmental Psychology*, Vol. 45, No. 3, 702–710.

McLean, K.C. & Fournier, M.A. (2007). The content and processes of autobiographical reasoning in narrative identity. *Journal of Research in Personality* 42 (2008.) 527–545.

Pasupathi, M. & Hoyt, T. (2009). The Development of Narrative Identity in Late Adolescence and Emergent Adulthood: The Continued Importance of Listeners. *Developmental Psychology*, Vol. 45, No. 2, 558–574.

Pasupathi, M. & Mansour, E. (2006). Adult Age Differences in Autobiographical Reasoning in Narratives. *Developmental Psychology*, Vol. 42, No. 5, 798–808.

Robitschek, C & Keyes, L.M. (2009). Keyes's Model of Mental Health With Personal Growth Initiative as a Parsimonious Predictor. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 56, No. 2, 321–329.

Ruiter, C., M. Hildebrand (red.) (2006). *Handboek Psychodiagnostiek; van Testmethode naar Toepassing*. Harcourt Assessment B.V., Amsterdam

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.

Sools, A. (2010). *De ontwikkeling van narratieve competentie: bijdrage aan een onderzoeksmethodologie voor de bestudering van gezond leven*. Proefschrift Universiteit van Humanistiek.

Syed, M. & Azmitia, M. (2010). Narrative and Ethnic Identity Exploration: A Longitudinal Account of Emerging Adults' Ethnicity- Related Experiences. *Developmental Psychology*, Vol. 46, No. 1, 208–219.

Trimbos Instituut, 2011. Verkregen op 5 maart, 2012 via:
<http://www.trimbos.nl/onderwerpen/preventie/partnership-depressiepreventie>

Vandereycken, Hoogduin & Emmelkamp (Eds.). (2008). *Handboek psychopathologie: Deel 1 Basisbegrippen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Watt, L.M. & Cappeliez, P. (1995). Reminiscence Interventions for the Treatment of Depression in Older Adults. In Haight, B.K. & Webster, J.D. (eds.), *The Art and Science of Reminiscing: Theory, Research, Methods, and Applications* (p.221-232). Taylor & Francis, London & Washington.

Webster, J.D., Bohlmeijer, E. T. & Westerhof, G. J. (2010). Mapping the Future of Reminiscence: a Conceptual Guide for Research and Practice. (2010). *Research on Aging*, 32, 527-564.

Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E.T. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Uitgeverij Boom, Amsterdam.

Westerhof, G.J. & Keyes, C.L.M. (2008). Positive mental health: From happiness to fulfillment of potentials. Presentation given at 'Happiness and Capability: Measurement, Theory and Policy' in Radboud University Nijmegen / Ravenstein, 22.-23.08.08.

Wong, P.T.P. (1995). The Processes of Adaptive Reminiscence. In Haight, B.K. & Webster, J.D. (eds.), *The Art and Science of Reminiscing: Theory, Research, Methods, and Applications* (p.23-35). Taylor & Francis, London & Washington.