

Levenskunst en narrativiteit:
een klinkend verhaal over de zwijgende stem van het bestaan¹

Pieter Verduin²

Dames en heren,

Onze bijeenkomst heeft als thema 'levenskunst en narrativiteit'. Ik heb dat vertaald als het vermogen gelukkig te zijn in de tijd dat je leeft en een vraag naar de rol van verhalen daarbij. Met 'een klinkend verhaal over de zwijgende stem van het bestaan' bedoel ik dat het bestaan dat groter is dan u of ik een zwijgend bestaan is; het ontvouwt zich, verwerkelijk zich zónder woorden. De woorden en verhalen komen erin door een typisch menselijke activiteit.

Die woorden en verhalen zijn zelf wel degelijk óók een vorm van bestaan, onder ontelbare veel andere vormen. In die zin zijn verhalen altijd een klinkende uitdrukking van het zwijgende bestaan.

Maar het kan gemakkelijk verkeerd gaan, bijvoorbeeld als we in het verhaal zelf blijven steken, als een verhaal geen licht werpt op het bestaan dat zich verwerkelijk, maar als verhaál alle aandacht voor zichzelf opeist. Als dat gebeurt gaat juist daardoor het contact met het echte leven verloren; dan smoort zo'n verhaal het menselijk vermogen om de kracht, de vitaliteit, de gezondheid van het eigen bestaan te voelen, en er vorm aan te geven.

De vraag die ik wil stellen is:

Hoe versterkt een verhaal de levenskunst of het geluk?

Hoe 'verstikt' een verhaal de levenskunst of het geluk?

Ik geef in onderstaand schema het antwoord, dat ik vervolgens zal toelichten:

Verstikkend verhaal	Bevrijdend verhaal
• Houdt pijn, trauma, lijden in het centrum van de aandacht • Weinig meer dan dat centrum • Nadruk op problemen en zwarigheden • Gericht op verdwijnen van pijn en problemen • Zet vaak aan tot strijd als enige optie • Stereotiepe herhaling van verhaal	• Beweegt mee met onverwachte gebeurtenissen • Breed aandachtsgebied • Open voor alle soorten emoties • Beïnvloedt niet de pijn maar onderzoekt welke houding van waarde is • Kan pijn accepteren; ziet verzoening als gezond makende optie • Onverwachte wendingen of plots; het verhaal houdt op en verdwijnt

¹ Lezing op het congres *Psychologie van de levenskunst* op 19 november 2010, Universiteit Twente, Enschede

² Dr P.J.M. Verduin is fysiotherapeut en filosoof. Werkt als docent en onderzoeker aan Hogeschool Leiden voor studenten fysiotherapie en verpleegkunde (Bachelor, Master, Post-HBO). Verzorgt lezingen, cursussen, publicaties op het gebied van menselijke gezondheid in ziekte, zorg en wetenschap. E-mail: P.Verduin@tiscali.nl

‘o maar jij hebt astma..!’

Ik vertel u een verhaal dat de levenskunst verstikt.

Ik interviewde ooit een 39-jarige vrouw, alleenstaande moeder van 1 kind, die als somatisatie patiënt bekend stond. Ze heeft het moeilijk, met klachten van allerlei aard: ze is soms kortademig, snel vermoeid, nerveus; relaties met vrienden zijn problematisch. Haar huis is te klein en vochtig, ze is zonder werk, ze voelt niet dat ze ‘erbij hoort’.

Maar er was één rode draad in haar leven: haar strijd om erkend te worden als astma-patiënt. Hoe kwam ze daarbij? Verrassend simpel. Een vriendin had een jaar geleden, als een soort verklaring voor haar problemen tegen haar gezegd: ‘o maar jij hebt ástma..!’ en sindsdien is dat haar verhaal: ‘ik heb astma, nu snap ik mijn problemen en klachten. Alleen de dokters zien het niet, als ze dat nou eens een keer wel gaan zien en goed gaan behandelen zal alles beter gaan.’

Huisarts en longarts kunnen geen grond vinden voor de diagnose astma. Het astmaverhaal is de achtergrond en leidraad in contacten met vrienden en vriendinnen, bij het naar school brengen van haar kind, bij de Jazz dance groep waar ze aan meedoet, bij de gezondheidszorg professionals die ze consulteert. Sommige mensen gaan in het astma verhaal mee, anderen gaan er tegen in; altijd blijft het de rode draad.

Een klinkend verhaal had ze, maar droeg dat bij aan levenskunst? Ze maakte op mij geen gelukkige of tevreden indruk. Ze toonde zich tijdens ons interview vermoeid, bij tijd en wijlen verontwaardigd, klagend en lijdend. Op een strijdbare manier volhardt ze in haar verhaal over astma. Dat verhaal klinkt in bijna al haar dagelijkse belevenissen. Het is eentonig, keert maar terug en terug. Het is een barrière voor contact met de werkelijkheid van het moment, en ontnemt daardoor de mogelijkheid van het ontstaan van andere verhalen.

Ik heb zo’n soort verhaal aangetroffen rond allerlei onderwerpen: migraine, chronische rugpijn, een beroerde jeugd, een verkrachting hebben doorgemaakt, geen partner hebben, angst voor de dood, een oude moeder verzorgen, oorlogservaringen hebben... Kortom, in allerlei lijdensvolle ervaringen die het leven op iemands pad brengt kunnen mensen vast verstrikt raken. Een bepaald verhaal over die gebeurtenissen speelt soms een belangrijke rol juist bij het in stand houden van dat verstrikt zijn.

Leven, levenskunst, narrativiteit

Ik wil een paar belangrijke vooronderstellingen verhelderen die ons kunnen helpen het verschil te zien tussen helende verhalen en misleidende verhalen.

Leven. Wat is ‘leven’, waar je dan kunst van wil maken? Daar is natuurlijk eindeloos veel van te zeggen, maar in ieder geval dit.

Leven heeft als karakteristiek: verandering, voortgaande verandering. Alles verandert voortdurend. De hele tijd is er ontstaan, groei, verval en verdwijnen van alle dingen en levende wezens.

Dat heeft tot gevolg dat de dingen en gebeurtenissen doorgaans niet prettig op elkaar passen. Dat ze wringen, wrijven, schuren, botsen, bonken. Als iets op een moment toevallig naar een soort harmonie is gegroeid, gaat het volgende moment door de beweging en verandering die er steeds is, die harmonie verloren. Er kan natuurlijk een nieuwe harmonie ontstaan, maar ook iets wat nergens op lijkt, of iets schadelijks. En zo maar door.

‘Alles verandert’ geldt ook voor het dierbaarste in ons leven, voor wat ons lief is: de mensen van wie we houden, je eigen lijf, dat wat ik ‘mijzelf’ noem.

Er is nog een karakteristiek of grondtrek: al wat leeft wil dóórgaan met leven, vóórtbestaan, wil blijven, tegen die tendens van verandering en vergankelijkheid in. Al wat leeft heeft een ingebouwde wil om te overleven in een bestaan dat zegt: je bent aan het verdwijnen, je bent eindig.

Dat het zo ligt betekent dat 'leven' gepaard gaat met inspanning, pijn, lijden.

De 13^e eeuwse Zenmeester Dogen zegt ditzelfde beeldend: 'bloemen vallen af tegen onze zin en we betreuren het bloeien van onkruid.'³

Dat klinkt naar zwarigheden. Als je dit zo zegt en er bij stil staat, zijn er altijd wel mensen die dat 'pessimistisch' vinden. Als het bij alleen de constatering blijft hebben ze nog gelijk ook. Maar het goede nieuws is dat mensen, juist door erkenning van de pijn en narigheid die ik hier noem, in staat zijn om gelukkig te leven. Op een echte, voelbare, authentieke manier. Het is een bewonderenswaardige kunst, voorbij nihilisme, pessimisme en optimisme, het is levenskunst.

Levenskunst vind ik het wanneer mensen vanuit een bepaalde houding en visie zich zo weten op te stellen, en zo weten te handelen in hun veranderende bestaan, dat ze gelukkig zijn. Dat zij spreken van 'kwaliteit van leven' ofwel een geslaagd leven. Ik noem dat gezondheid, typisch menselijke gezondheid. In onze gezondheidszorg moet je met een kaarsje zoeken naar een praktische definitie van deze typisch menselijke gezondheid. De filosofie kan helpen. Om 'menselijke gezondheid' te omschrijven maak ik gebruik van Aristoteles' definitie voor geluk, *eudaimonia*:

Geluk is het ontplooiën van je talenten, en die in jouw actuele situatie op zo'n manier inzetten dat dat in harmonie is met de mensen met wie je leeft en werkt.

Deze omschrijving van geluk biedt mogelijkheden om te verhelderen hoe mensen het klaarspelen om gezond of gelukkig kunnen zijn binnen veranderende, soms lijdensvolle omstandigheden. Hoe iemand met bijvoorbeeld een dwarslaesie of reuma, of kanker of met een groot verdriet door verlies van een partner, oprecht kan ervaren en voelbaar voor anderen kan tonen: 'dit is mijn leven en ik wil dit leven en ik zoek en speur hoe ik er het beste van kan maken, met wat ik te bieden heb', of kan openstaan voor hulp en samenwerking bij het aangaan van die opgave. Mensen kunnen dat door hun vermogen tot levenskunst, kunnen we zeggen.

Narrativiteit vat ik op als de eigenschap van mensen om verhalen over hun ervaringen te maken, te vertellen, te herkennen, te verbeteren. Die eigenschap, de narrativiteit, kan zeker worden ingezet bij het zoeken naar wat een geslaagd leven is.

Maar soms lukt dat goed, en soms lukt het helemaal niet.

³ Dogen, *Genjokoan*, in bijv.: *Moon in a Dewdrop, writings of Zen Master Dogen*, K. Tanahashi, (ed.) North Point Press San Francisco 1985, of: *De schatkamer van het oog van de ware leer*, Boudewijn Koole, Kosmos, Utrecht/Antwerpen 1997. Op een andere plaats in zijn werk zegt Dogen: 'Bloemen vallen af vanwege ons verlangen naar ze, onkruid bloeit vanwege onze tegenzin tegen ze'. Het goed kunnen zien van de samenhang die hij hier noemt wijst de weg naar vrij worden van lijden aan de vergankelijkheid en het groeien in mededogen en solidariteit. Het kan een inspirerende leidraad zijn bij het werken met narrativiteit en levenskunst. Dit ervaren en goed leren zien kan worden geoefend bijvoorbeeld met zazen, de zitmeditatie; de hedendaagse 'Mindfulness-trainingen' zijn daardoor geïnspireerd.

Kern van mijn antwoord op de vraag naar de waarde die verhalen hebben voor levenskunst is: wanneer een verhaal, of het stelselmatig onderdrukken van een verhaal geënt is op de wensgedachte dat er uitzonderingen bestaan op de vergankelijkheid frustreert het vaak het vermogen tot levenskunst, tot gezondheid, omdat zo een karakteristiek stuk van de werkelijkheid verdoezeld wordt en het individu tot centrum en ijkpunt wordt.

Wanneer een verhaal helpt verbinding te maken met het vergankelijke leven zoals het zich aandient en weer verdwijnt, vóedt ze vaak het vermogen tot levenskunst, tot geluk. Zo'n verhaal opent iemand naar de volle omvang en veerkracht van het leven dat groter is dan wijzelf, en waaraan alle dingen en levende wezens een bijdrage leveren, en dat zich alsmáar vernieuwt en verjongt.

Verhaal: “- Je blijft dat kind.. Echt heel maf is het..”

Ik vertel een voorbeeld van iemand die een verhaal over een schokkende episode van haar leven lang heeft gemist, en daar nu op terugkijkt. De heilzame werking van verhalen komt daarbij helder naar voren:

Op 1 mei van dit jaar was er een groot concert met artiesten en bekende Nederlanders over het werk van de organisatie *Warchild*, die zich het lot van kinderen met oorlogservaringen aantrekt. Hanneke Groenteman, bekend journaliste en TV-presentatrice vertelt in die uitzending over zichzelf in relatie tot het werk van *Warchild*. Haar verhaal: ‘Ik ben zelf ook een oorlogskind.. Eigenlijk vind ik het heel erg jammer dat ik met mijn ouders nooit heb kunnen praten over die hele periode..’

Hanneke Groenteman is Joods. Tijdens de Tweede Wereldoorlog moest zij onderduiken. Ze was toen 2,5 jaar oud. Hanneke is 6 jaar oud als ze na de oorlog wordt herenigd met haar ouders. Ze gaat voor het eerst van haar leven naar school. Ze vertelt: ‘Er zitten dus 48 kinderen van 6 jaar in de klas, waaronder een aantal Joodse kinderen.. en sowieso had iedereen.. in Amsterdam.. natuurlijk iets van die oorlog meegemaakt..’
‘Er is met - *geen* - wóórd - ooit over gesproken.’

Haar ervaringen in de oorlog zijn van grote invloed op haar verdere leven.

Ze vertelt: ‘Hoe heeft mijn moeder, en hoe hebben mijn ouders het over hun hart verkregen om.. een kind.. in die tijd.. mee te geven aan wildvreemde mensen, niet te weten waarheen dat kind zou gaan, en niet te weten of je haar ooit nog terug zou zien.. Ik zal nooit zeggen ‘help me..’ of ‘ik heb je nodig..’ dat kan ik niet over mijn lippen krijgen.. want voor je het weet is dat weer afgelopen.. ik bedoel, als je ouders je zomaar.. van de ene dag op de andere.. weg kunnen geven.. ja, dat is natuurlijk de grootste breuk die je kan mee maken..’ En ze schiet vol. Ze huilt als ze dit vertelt.
‘Maar ik ben nu 70, dus waarom huil ik er nog om..?’ .. - Je blijft dat kind.. Echt heel maf is het..’

Hanneke Groenteman zegt, op haar 70^e: “- *Je blijft dat kind.. Echt heel maf is het..*” Daarmee treft ze wat mij betreft de kern van de rol van verhalen bij levenskunst. Ze maakte als kind iets schokkends en onbegrijpelijks mee. En daarna is er met geen woord over gerept. Er is geen verhaal gekomen waarin het trauma een plaats kon worden gegeven. Er kwam geen vorm om haar ervaringen van deze wereld te maken, om de gebeurtenissen, gevoelens en gedachten die erbij horen met anderen te delen, om er een begin en een eind aan te zien. Ze

heeft haar ervaringen niet kunnen afronden, om minder belast door die gebeurtenissen vrij en spontaan verder te gaan met opgroeien, vrienden maken, relaties leggen, verdiepen, nieuwe pijn meemaken, ouder worden, etc. “- *Je blijft dat kind..*” Het leven gaat door, maar dat kindertrauma blijft onverwerkt, blijft zijn invloed houden. “*Echt heel maf is het..*” betekent wat mij betreft: die stagnatie, het met je beleving blijven steken in die gebeurtenissen uit je kindertijd, is niet te rijmen met de sindsdien al ruim 60 jaar voortgaande verwerking van het echte leven.

Hanneke Groenteman vertelt ons over de dóórwerking van een trauma in haar leven, en over haar verlangen naar de helende kracht van het vertellen over wat er gebeurd is. Met een verhaal, een lied, een spel, een toneelstuk kan dat ongedachte trauma, die onvoorstelbare gebeurtenis, die ondenkbare bedreiging ‘*mijn ouders hebben mij weggegeven*’ ‘van deze wereld’ worden, het kan gedeeld worden, je kunt er naar kijken, het komt voor je te liggen, er komt ruimte om heen, je bent niet meer gehéél en al, en alléén maar dat trauma. Het wordt gezien door anderen, en het mag gezien worden. Het geheim, het taboe is eraf. De schaamte, de woede, de wanhoop, de angst, de wraakgevoelens mogen er zijn in de vorm van een verhaal of spel. Daarmee worden ze minder in kracht en draaglijk. Als je een verhaal hebt en vertelt over iets waar je eerst geen woorden voor had, hoor je er weer bij. Je gaat weer open, kunt weer stromen. Je kunt weer mee stromen, met de stroom van verandering die het levende leven is.

William James, Amerikaans psycholoog, filosoof, een van de grondleggers van het pragmatisme, begin 20^e eeuw, spreekt over dat stromende, veranderende leven waar we spontaan en vrij in mee stromen als ‘pure ervaring’, en hij brengt die in verband met narrativiteit, het uitleggen van zichzelf:

‘Pure experience’ is the name I gave to the immediate flux of life which furnishes the material to our later reflection with its conceptual categories.

Een verhaal dat wil bijdragen aan gezondheid of geluk voert iemand naar de actieve vermenging met die ‘*immediate flux of life*’, naar het geëngageerde opgaan in die ‘*pure experience*’, zagen we. En wanneer een verhaal van die *pure experience* afleidt, en bijvoorbeeld zichzelf centraal stelt, of alleen maar verwijst naar één gebeurtenis in het verleden of de toekomst, belémmert het juist het opgaan in die stroom. Dit roept de vraag op: En waaróm zouden mensen zich dan *niet* aan die stroom van het leven willen overgeven?

Mensen hebben begrijpelijke redenen om *niet* die *pure experience* te willen zijn.

We benoemden al dat de *immediate flux of life* wordt gekenmerkt door

1. Dynamiek, ofwel het voortdurende veranderen van die stroom;
2. Onontkoombare tragiek ofwel de ervaring dat dat veranderen pijn doet als het betekent dat wat je liefhad en wilde houden verdwijnt, en waar je niet om vroeg, wat je niet hoefde (pijn, gebrek) zich aandient. Die zagen we al; ik voeg er een derde reden voor terugdeinzen van die onmiddellijke veranderingsstroom aan toe. Als alles verandert is er geen ‘wezen’ in de dingen. Er is eerder
3. Non-essentie, dat is: geen ‘wezen’ in de dingen in de zin van een ‘kern’; het is het ontbreken van vastigheid. Het gaat hier om een radicale erkenning van de vergankelijkheid van alles wat zich voordoet. Alles wat ‘is’, is afhankelijk van voorafgaande condities en

ontwikkelt zich in een ongrijpbare wisselwerking van gelijktijdig optredende heterogene factoren. Alles is steeds aan het 'worden'; niets is 'vast' of blijvend. Wat er 'is', is die woelige, dynamische stroom van ontstaan en verdwijnen.

Wittgenstein schreef in zijn *Filosofische Onderzoekingen*: het doel van de filosofie is de vlieg te laten zien hoe hij uit de vliegen-fles moet vliegen. Volgens Wittgenstein bestaat die fles uit onze misvattingen over hoe de taal in ons leven werkt. We stellen ons bijvoorbeeld voor dat we 'naar binnen' kijken en beschrijven innerlijke mentale landschappen net zoals we 'naar buiten' kijken en de wereld beschrijven. Of we stellen ons voor dat niemand behalve ik mijn innerlijke landschap kan zien – het is uniek en persoonsgebonden. Als we op die manier denken, raken we verstrikt in misvattingen over de aard en de privacy van de zogenaamde innerlijke ervaring. We denken dat het 'ik' aan de 'binnenkant' zit en dat de betekenis van woorden ergens in ons hoofd begint en op de een of andere manier 'naar buiten' moet worden geprojecteerd op objecten in de wereld. Maar Wittgenstein beweerde dat taal – evenals het zelf – altijd interpersoonlijk en contextueel is en nooit persoonlijk. Denken dat de innerlijke ervaring en de betekenis van taal (en het leven) in wezen individueel, subjectief en persoonlijk is, leidt tot solipsisme – waarmee onze schedel verandert in een fles en onze geest in een vlieg.⁴

We kennen dit gezichtspunt ook van andere filosofen. Herakleitos formuleerde het vaak geciteerde '*panta rhei*, alles stroomt niets blijft stil; steeds weer nieuwe wateren omspoelen hen die in dezelfde rivier stappen'. Plato pakte dit op als: 'alles verandert en niets staat stil; we stappen wel en niet twee maal in de dezelfde rivier'. Boeddhistische filosofen trekken de onderlinge afhankelijkheid van alle levende wezens en alle dingen door tot de notie van 'geen-zelf'. Dat wil zeggen: op de keper beschouwd heeft een persoon geen vaste essentie die hem tot die persoon maakt; hij of zij is voortdurend in verandering. Maurice Merleau-Ponty, een filosoof van onze tijd en cultuur, ondersteunt dit. Hij formuleert in zijn beroemde *Phénoménologie de la perception* (1945) een verbinding tussen wat wij in een poging om de wilde dynamische levensstroom te beheersen graag noemen de objectieve en de subjectieve wereld: "Het innerlijk en het uiterlijk zijn niet te scheiden. De wereld zit helemaal in mijn innerlijk en ik ben helemaal in de wereld." (a.w. p.467) en: 'Er is sprake van een funderende relatie tussen alles'. (Merleau-Ponty, *Sens et non-sense*, 1948, p. 125)

Dat moet je wel durven zien. Dat is een waagstuk. Het idee van een vaste, niet veranderende identiteit van u en mij als persoon bijvoorbeeld, komt op losse schroeven te staan. De neiging om dat niet te zien, om die waarheid te camoufleren, is groot. En begrijpelijk. Ik ken die neiging persoonlijk; ik hou veel van bepaalde mensen en ook van bepaalde dingen en opvattingen in mijn leven en die wil ik niet graag loslaten, ook niet als ze werkelijk en definitief verdwijnen of afgenomen worden. Ik denk dat iedereen die neiging kent om vast te houden waar hij van houdt of een schild op te trekken tegen dat waar hij een grondige afkeer van heeft. Wij mensen zijn uiterst geraffineerd en vernuftig als het gaat om het verpakken van de waarheid van deze veranderlijkheid, van de tragiek en van het ontbreken-van-vastigheid die daaruit voortvloeit. We kunnen woedend ontkennen dat een lijdensvolle situatie het geval is en blind verder koersen op onze eigen visie, zelfs tegen beter weten in. We kunnen ons in de stress werken om een dreiging van verlies of een verandering die zich aandient te onderdrukken of af te weren. We kunnen in een heftige kramp leven om een verlangen naar een baan, een kind, een partner, een auto te vervullen. We zijn vanuit onze

⁴ Zie 'De gans in de fles' van de Amerikaanse zenleraar en psychotherapeut Barry Magid in zijn: *Gewoon denken, zen en psychotherapie*, Ankh-Hermes b.v. Deventer 2003.

wil om voort te bestaan, ons verlangen naar houvast en zekerheid, gevoelig voor de verleiding van een onware versie van het bestaan. En met name verhalen lenen zich goed voor een voortoveren van zo'n onware versie van het bestaan.

Scherper gesteld kunnen we zeggen: een verhaal is *door haar eigen aard* een onware versie van het bestaan. Een verhaal is eigenlijk een stolling van de tijd, alsof de stroom even niet stroomt. Een verhaal hoe mooi, hoe vervoerend ook, staat eigenlijk altijd naast de werkelijkheid-in-verandering, leidt af van de ervaring van het hier en nu. Een verhaal is in zekere zin altijd een leugen want het gaat over een ervaring die voorbij is.

De Japanse schrijver Haruki Murakami is een begenadigd en veelgelezen auteur. Hij verkoopt internationaal enorm veel boeken en wordt geëerd met belangrijke prijzen. Volgens hem is het verhalen maken en vertellen goed op te vatten als een soort liegen. Hij stelde zichzelf ooit⁵ voor als een *professional spinner of lies*. Hij zegt: Ik ben iemand die voor zijn beroep – romanschrijver - leugens produceert.

“Natuurlijk”, zegt hij, “zijn romanschrijvers niet de enigen die leugens vertellen. Politici doen dat ook, zoals we allemaal weten. Diplomaten en militairen vertellen hun eigen soort leugens bij gelegenheid, net als tweedehands auto-verkopers, slagers en aannemers. Het verschil tussen de leugens van romanschrijvers en die van anderen zit hem echter hierin, dat niemand de romanschrijver bekritiseert als immoreel omdat hij leugens vertelt. Feitelijk, hoe groter en beter zijn leugens zijn, en hoe vernuftiger en vindingrijker hij die creëert, hoe waarschijnlijker het is dat hij wordt geloofd en geprezen door publiek en critici. Hoe kan dat zo zijn?”

Murakami zegt: “Mijn antwoord zou het volgende zijn: namelijk, door vakkundig leugens te vertellen – dat wil zeggen door verhalen te verzinnen die waar lijken te zijn – kan de romanschrijver een waarheid duidelijk doen uitkomen op een nieuwe locatie en er een nieuw licht over doen schijnen. *In de meeste gevallen is het vrijwel onmogelijk om een waarheid in zijn oorspronkelijke vorm te vangen en die precies weer te geven.* Daarom proberen we de waarheid als een tijger bij zijn staart te grijpen door hem uit zijn schuilplaats te lokken, hem over te plaatsen naar een verzonnen plek en hem te vervangen door een verzonnen vorm. *Om dit voor elkaar te krijgen echter, moeten we eerst ophelderen waar de waarheid binnen in ons ligt.* Dit is een belangrijke kwalificatie voor het verzinnen van goede leugens.” (cursiveringen pv)

Verhalenmaker: ken de waarheid van je eigen leven

Tot zover Murakami. Kern van wat hij zegt lees ik als: de waarheid kunnen we niet aanpakken, inpakken en uitpakken. Hij is beweeglijk als een tijger, laat zich niet vastpinnen. En als je dat toch wel doet dan zal hij eerder jou bespringen, overheersen, verslinden. Voor het aandragen van literaire vormen die zelf niet de waarheid zijn, maar ons iets tonen van de waarheid van het leven, moet ik als schrijver, als verteller/narrator eerst helder hebben hoe de waarheid van mijn eigen leven, mijn eigen ervaring, eruit ziet. En dan kan ik die waarheid in een passende vorm tonen in het hier en nu, zodanig dat de lezer haar kan verbinden aan zijn eigen ervaringen.

De hulpverlener die narrativiteit wil inzetten voor een heilzaam effect moet iets kennen van die tijger: van de *immediate flux of life* met haar dynamiek, onontkoombare tragiek en de

⁵ Murakami Jerusalem Prize Speech (zie Google); een zeer inspirerende toespraak van Haruki Murakami bij het in ontvangst nemen van een literaire prijs in Jeruzalem in februari 2009

non-essentie als karakteristieken, die het materiaal verschaffen voor onze latere reflectie erop. Verhalen vertellen in dienst van de levenskunst begint met het aandachtig, onderzoekend ervaren en zien van deze karakteristieken en hoe mensen in staat zijn daarmee op een gezonde manier om te gaan.

Een verhaal dat iemands levenskunst *bevordert*, zal die persoon bevrijden van de zelfgemaakte fles waar hij zich in beweegt, waarmee hij het volle contact met het veranderende leven van zich af denkt te kunnen houden. Een goed verhaal zal hem uiteindelijk ook bevrijden van het verhaal zelf. Het verhaal zal hem helpen op te gaan in de stroom, om er actief aan bij te dragen.

Hiermee hebben we ook iets in handen om een verhaal te herkennen dat de gezondheid *frustreert*. Zo'n verhaal verleidt een persoon om zich buiten de onmiddellijke stroom van het leven te plaatsen, tracht hem te fixeren in dromen en fantasieën over één moment uit die stroom, voorbij of verwacht, of in één speciale interpretatie. Zo'n verhaal helpt de persoon zichzelf voor de gek te houden door te denken dat hij leeft in verleden of toekomst, of in een bepaald verhaal. Zo'n verhaal tracht hem te parkeren in hersenspinsels over de onmiddellijke stroom die de oorspronkelijke bron ervan is. Op die parkeerplaats raak je de daadwerkelijke en voelbare verbinding met die onmiddellijke stroom van het leven kwijt. In het verhaal van de somatisatiepatiënt met astma herkennen we dat.

De dood

Met name de dood is een moeilijk onderdeel van het leven. Maar evenzeer als een uitdaging is de dood een bron van levenskunst; ze kan werken als een springplank naar jezelf-als-het-stromende-leven.

In het verhaal van mijn Tante Ben zien we op een intrigerende manier hoe zij een verhaal over een leven dat voortgaat na de dood durft te bevragen, op een heel milde manier, maar wel radicaal. Wat mij betreft laat zij zien hoe ze vrij van dat verhaal is geworden.

Tante Ben

Tante Ben is gestorven; ze is 97 jaar geworden.

Ze groeide op in een groot boerengezin en had een blijde jeugd. Ze trouwde en kreeg zelf ook een groot gezin met zes kinderen. Haar man Hans is relatief jong overleden, ze was bijna 40 jaar weduwe. Ze is altijd een zelfstandige, kordate vrouw geweest, een vrouw die op een stevige, en ook wel geduchte manier uitstraalde dat ze wist hoe het wel en niet hoorde. Ze kon je zonder aarzeling voorhouden wat 'toch normaal was', wat je had te doen en te laten in een bepaald geval. Een markante vrouw dus, die met steun van haar geloof (RK) de vreugde en tegenslagen in haar leven moedig is aangegaan.

Het eind van haar leven dient zich aan, ze is stervende in het verzorgingshuis waar ze de laatste jaren heeft gewoond. Haar kinderen, allemaal 50'ers en 60'ers inmiddels, zijn om beurten bij haar.

Ook een nicht, een vrouw van in de vijftig, die Tante Ben van kinds af aan gekend heeft, komt op bezoek. Aan haar bed gezeten zegt de nicht, om woorden te geven aan het afscheid nemen van haar stervende tante: 'Als u straks oom Hans weer ziet, doet u hem dan de groeten van mij?'

Tante antwoordt kort: 'Hm.. geloof jij het?'

De nicht had dat niet verwacht, is licht verbouwereerd en zegt: 'Nou.. ik wel..'

Tante Ben: 'Nou goed.. als het zo is.. doe ik de groeten..'

Ik zie in dit verhaal een Tante Ben die in haar lange leven heeft gezien dat een verhaal over een paradijselijk hiernamaals troost en steun kan bieden aan mensen. Maar dat het ook mogelijk is om vrede te hebben met de dood als een definitief einde van het mensenleven. Ze kan zien dat zij op haar manier heeft bijgedragen aan het leven dat groter is dan haar eigen leven, en dat dat grotere leven nu voortgaat zonder dat zij daar nog acties aan toevoegt. Ze durft de mogelijkheid te zien dat zijzelf straks 'niet meer is', ook niet op een andere plek; dat er geen Oom Hans meer is, dat er wellicht zelfs geen 'straks' is. En ze hoeft er geen punt van te maken, ze kan ook de mogelijkheid open laten dat het verhaal over een hiernamaals wél opgaat. De nicht staat even op het verkeerde been in het gesprek, maar is lenig genoeg om overeind te blijven, om de ruimte te vinden om haar verhaal over een hiernamaals staande te houden. Om later verrast aan anderen te vertellen dat Tante Ben, die vaak zo pront en kordaat voor anderen de koers uitzette, op haar sterfbed durfde te opperen dat er geen weerzien van overledenen zou zijn na de dood, dat de dood een definitief einde zou zijn. Met haar korte opmerking wierp ze licht op de waarheid van verandering, van geboorte en dood, en op het camoufleren daarvan, waar we doorgaans graag toe bereid zijn.

Als antwoord op de vraag: wanneer versterkt een verhaal de levenskunst en wanneer verstikt een verhaal de levenskunst vonden we

- dat een verhaal bijdraagt aan levenskunst als zo'n verhaal helpt aan het opgaan in de onmiddellijke stroom van het leven,
- dat een verhaal de levenskunst en het geluk smoort of klein houdt als het zorgt dat iemand aan de kant komt te staan, soms met wielklem en al, en níet of náuwelijks opgaat in de onmiddellijke stroom van het bestaan.
- dat niemand gek is op lijden en narigheid en onaangenaamheden, maar dat die er wel volop zijn, in die onmiddellijke stroom.
- Dat een helend verhaal iemand de ogen opent voor de onaangename, lijdensvolle zaken in het leven, en voor de menselijke mogelijkheid om vrij van dat lijden te worden door zich radicaal verbonden voelen en te weten met het grote veranderlijke bestaan, zoals dat zich ieder moment opnieuw voordoet.

De kunst van iemand op zijn verhaal brengen werkt altijd met de spanning tussen de waarheid van het leven die zich voortdurend toont en onze activiteiten om die waarheid te camoufleren. Degene die narrativiteit in dienst van levenskunst wil stellen doet dat het beste als hij die ongrijpbare waarheid van het leven zelf goed heeft leren kennen, en ieder moment opnieuw kan zien, en met zijn verhalen die waarheid in een of andere vorm actueel maakt, verwerkelijk.

Na deze bespreking van enige *vooronderstellingen* bij het verschijnsel 'verhalen maken in dienst van de levenskunst' kan een volgende vraag kan praktisch van aard zijn: Hoe doe je dat? Er zijn vele manieren. Ik noem er twee die mij erg inspireren, en wat mij betreft kan de eerste helpen om de ander te begrijpen, te verdiepen en slagvaardig toe te passen:

1. Eeuwenoude, uit India, China en Japan afkomstige meditatie technieken, die sinds midden vorige eeuw via de VS ook in Europa op grotere schaal bekendheid kregen,

kunnen een praktische en duidelijke wegwijzer zijn. In dat verband kunnen de workshops over Mindfulness die vanmiddag op dit Symposium gepland zijn heel efficiënt worden ingezet op het gebied van narrativiteit en levenskunst.

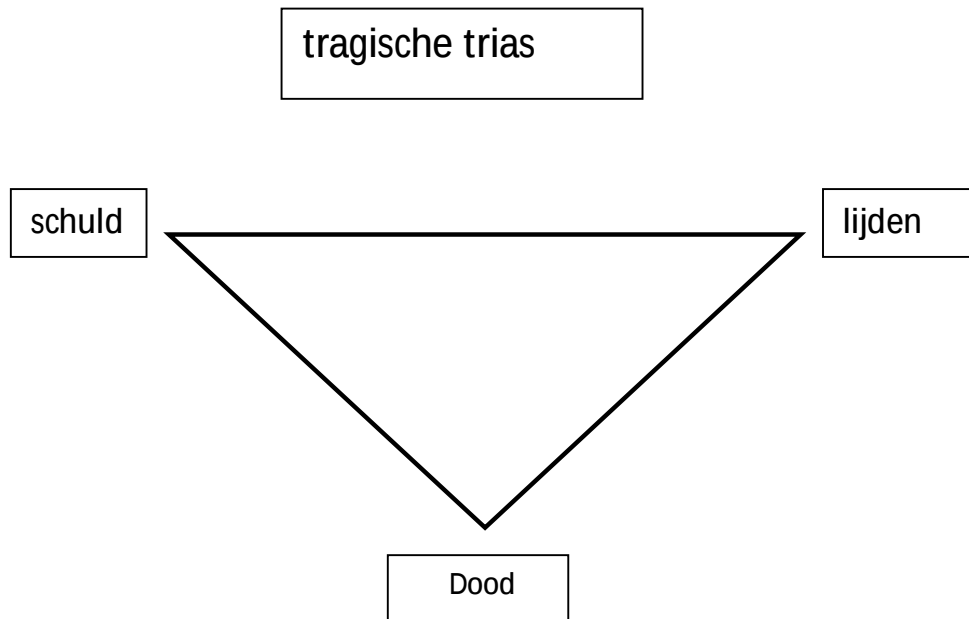
2. Het werk van Viktor Frankl, een Oostenrijkse psychiater en filosoof van na de Tweede Wereldoorlog, die zijn leerstelling 'Tragisch Optimisme' noemt, heeft veel te bieden op dit vlak.

Ik bestudeerde Frankl's werk (logotherapie en existentiële analyse) en werkte haar uit met casuïstiek in *Chronisch ziek en toch gezond*, P. Verduin, Lemma, den Haag, 2007

Dank voor uw aandacht.

Bijlage: Viktor Frankl

De Oostenrijkse hoogleraar neurologie en psychiatrie Viktor Frankl werkte een visie uit die hier goed past; hij noemde zijn leerstelling: Tragisch Optimisme. De kern is dat mensen een open oog kunnen hebben voor onontkoombaar lijden in het leven, voor de tragiek van het leven, en juist daardoor in staat zijn om het beste, het optimum van hun leven te maken. Frankl begint inderdaad met die onaangename dingen van het bestaan. Hij zegt: “(...) De tragische trias in het leven bestaat uit: Lijden, Schuld, Dood. Er is niemand onder ons die niet geconfronteerd zal worden met onvermijdelijk lijden, met onontkoombare schuld, en tenslotte met niet te ontvluchten dood.



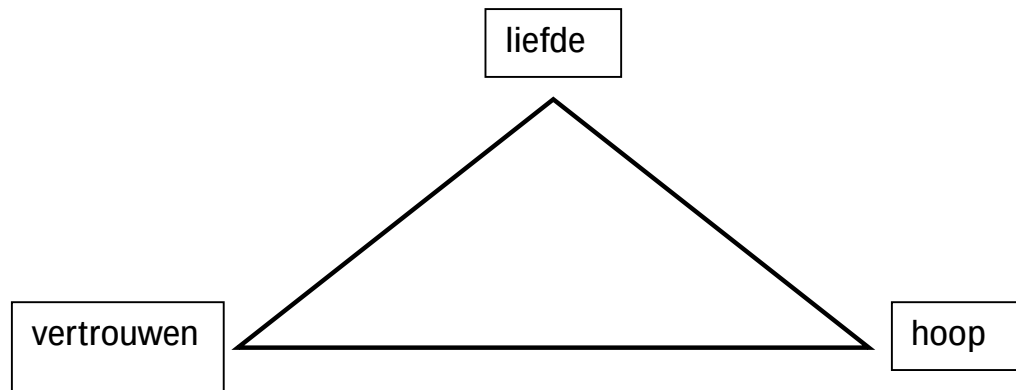
De vraag die we ons nu hebben te stellen luidt: Hoe is het mogelijk, om ondanks al deze tragische kanten van het menselijk bestaan - *toch* 'ja' op het leven te zeggen? Een vraag die leidt tot een andere, namelijk de volgende: Kan het leven ondanks al zijn negatieve aspecten een zin hebben - de zin onder alle condities en omstandigheden behouden? Wel, allereerst zal het vanzelfsprekend erop aankomen, om het leven zoals het is in het gezicht te zien, ongeveer zoals in een passage uit een brief van Rilke aan Gravin Sizzo die als volgt luidt:

“Wie niet ooit, met een definitief besluit instemt met de verschrikkingen van het leven, ja ze toejubelt, die neemt de onzegbare volmachten van ons bestaan nooit in bezit, die gaat langs de rand, die zal, als eenmaal de beslissing valt, noch een levende noch een dode geweest zijn.”

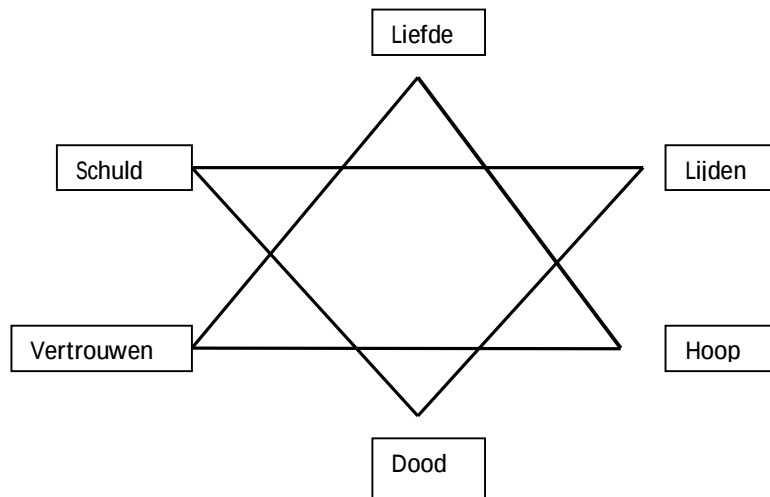
Daarenboven zal het echter op meer nog aankomen: het komt erop aan om ook nog uit de 'negatieve aspecten', ja misschien *juist* uit hen iets zinvols 'te maken' en ze op de een of andere manier in iets positiefs om te vormen: het lijden in een prestatie - de schuld in een verandering of ommekeer - de dood in een aansporing tot verantwoord handelen. Linksom of rechtsom, op de een of andere manier moet het eigenlijk ook nog in het aangezicht van

de tragische aspecten van ons bestaan mogelijk zijn 'to make the best of it' zoals het zo mooi in het Engels heet, dus het beste ervan maken; 'het beste' betekent in het Latijn 'optimum' en nu begrijpt u hoe ik op de term 'tragisch optimisme' ben gekomen. (...)”⁶

Het antwoord op de hierboven gestelde vraag: Hoe is het mogelijk, om ondanks al deze tragische kanten van het menselijk bestaan - *toch* 'ja' op het leven te zeggen? En: Kan het leven ondanks al zijn negatieve aspecten een zin hebben - de zin onder alle condities en omstandigheden behouden? baseert Frankl op de bekende trias van liefde, vertrouwen en hoop. Ieder mens kan ook deze optimistische trias ervaren.



In ieder leven is een tragische en een optimistische trias (= drieslag). Die beide over elkaar gelegd geven een zeskantige ster.



Een korte toelichting bij de zes elementen van het tragisch optimisme:

⁶Het citaat is een fragment uit: 'Argumente für einen tragischen Optimismus' (vertaling pv). In: Viktor E. Frankl: *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der psychotherapie*. Zweite Auflage, Verlag Hans Huber, Bern, 1998

Liefde = onvoorwaardelijk 'ja'-zeggen. Mensen zijn in staat om in vrijheid een besluit te nemen, om een wilsact te volvoeren, een geestelijke daad te stellen die zich laat beschrijven als: zonder reserves, zonder voorwaarden zeg ik onverkort 'ja'.. op een partner.. op een werk.. op het hele leven. Die toewijding zonder reserve noemen we liefde, een daad van verbondenheid die uitstijgt boven een schema van lust en onlust, boven de ervaring van leuk of niet leuk. Het maakt dat wat je in je hebt gaat stromen, dat wat er aan voortreffelijke eigenschappen is, ontplooid kan worden en ingezet kan worden in de veelvormige en veranderlijke situaties en omstandigheden die ons bestaan vormen. Liefde is hier het zonder reserve opgaan in *pure experience, the immediate flux of life* van William James, hiervoor.

Het besef van de dood kan daar een belemmering voor zijn. Wie, zoals Tante Ben, de tegenwoordigheid van geest en de moed heeft om verbinding te maken met de dood als een definitief afscheid van mogelijkheden waar het levende lichaam je toe in staat stelde, wil op een urgente manier zo helder mogelijk zien wat de mogelijkheden zijn van het hier en nu, als de dood (nog) geen feit is, maar ook gewoon een mogelijkheid. Diegene ziet de kostbaarheid van de ervaring van het 'nu' en wil met de grootst mogelijke wakkerheid iets van die veelheid van mogelijkheden die zich 'nu' aandienen benutten, en voelt de verantwoordelijkheid om daar het best mogelijke mee te doen. Deze visie, dit verhaal brengt mensen bij pure, stromende, veranderende ervaring, bij vrijheid om te kiezen, bij verantwoordelijkheid voor het handelen dat uit die keuzen voortvloeit. Je actief verzoenen met de dood in het leven op deze manier leidt dus naar vrijheid en verantwoordelijkheid als een stimulans, een vitale impuls om het beste te maken van de mogelijkheden die er nu zijn.

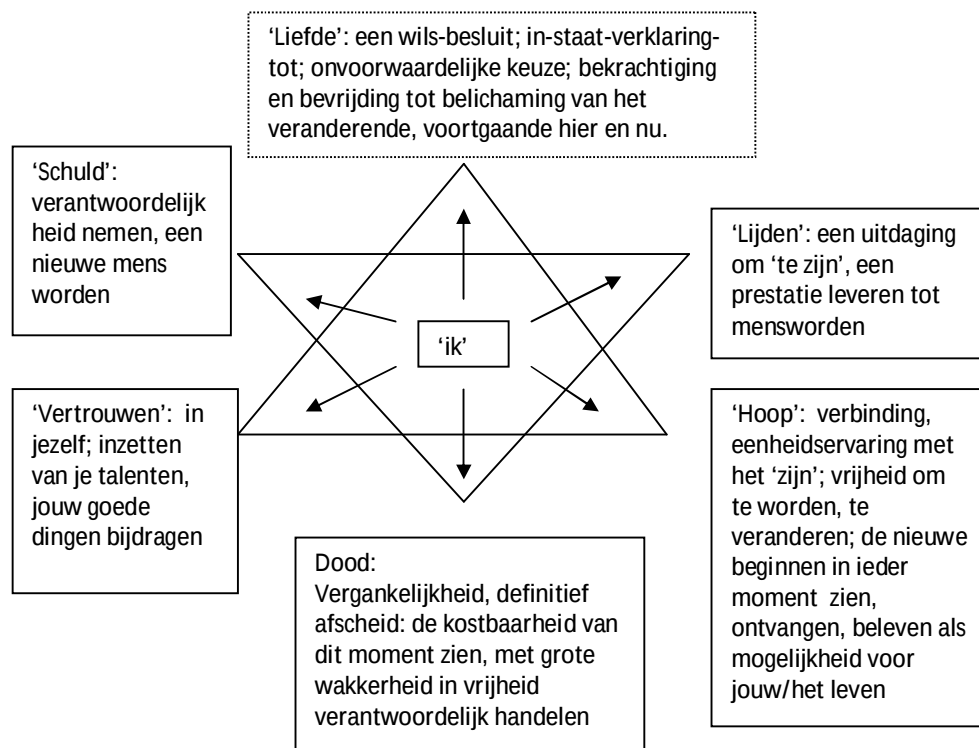
Ook op die manier, uit liefde, verbinding maken met schuld en met lijden genereert de kracht om die schuld en dat lijden aan te gaan, beschrijft Frankl.

In het geval van 'schuld' betekent dat niets minder dan 'een nieuwe mens worden'. Op een onvoorwaardelijke manier ja zeggen op mijn handelen als oorzaak van schade of lijden betekent: er verantwoordelijkheid voor nemen, en ervan leren. Het maakt dat, wanneer zich vergelijkbare situaties voordoen dat iemand die situatie herkent, dat hij inmiddels 'streetwise' is geworden en zich anders, constructief in plaats van destructief kan opstellen. Zelfs is het mogelijk dat diegene anderen die zich dreigen schuldig te maken aan diezelfde misstap, daarvoor kan en wil behoeden (bijvoorbeeld ex-verslaafden die in de verslavingszorg werken; veroordeelde geweldplegers die een cursus *anger-management* begeleiden).

In het geval dat onomkeerbaar lijden op iemands pad komt, betekent het onvoorwaardelijk ja-zeggen 'het leveren van een prestatie': berusten in het afscheid nemen van mogelijkheden die je voordien wel had (een werk van ontkennen, bestrijden, aanvaarden, missen, rouwen); persoonlijk groeien aan het lijden door je ermee te verzoenen, het 'van jou' te maken, en de vraag te beantwoorden hoe je daar het beste van gaat maken; rijpen, door het berusten en persoonlijk groeien keer op keer te doorleven, en uiteindelijk, gelouterd in dit proces, te ervaren hoe je ondanks, maar ook dankzij dit onomkeerbaar lijden in jouw leven een gezond persoon bent geworden, ook in de zin die Aristoteles eraan gaf. Op deze manier liefdevol verbinding maken leidt tot een gevoel van Vertrouwen = Ik heb iets te bieden: mijn talenten, goede eigenschappen, deugden, krachten. Ik zet die ook daadwerkelijk in en ik ervaar: *ik ben goed voor deze wereld*. Als ik beschouw hoe het inzetten daarvan uitwerkt, leidt dat tot een besef van

Hoop = *de wereld is goed voor mij*. Die steeds weer opnieuw wordende omstandigheden, de zich steeds ontwikkelende situaties bieden kansen en mogelijkheden, als dat beloftevol perspectief niet meer voor mij is, in mijn eindige bestaan, dan is het voor de mensen die na mij leven. Maar het besef van hoop blijft overeind als: ieder moment is een veelheid van geboorten, van nieuwe beginnen en beginnetjes.

Deze uitwerking in het schema hieronder terug.



Frankl's uiteenzetting is een formalisering van wat iedereen eigenlijk kan weten. Met behulp van algemeen menselijke vaardigheden is een gezondheidszorgprofessional in staat om een patiënt op zijn verhaal te brengen, als dat nodig is. Als het erop aan komt, als iemand in een crisis is, kan een hulpverlener besluiten aanwezig, present te zijn in de lijdensvolle situatie van de ander. Als professional kan hij besluiten de hulpvrager te helpen om zijn 'existentiële identiteit' helder te krijgen. Verhelderen wie iemand is, waar het voor hem om draait in zijn leven en dat vertalen naar acties en attitude in de actuele situatie. Met de patiënt uitzoeken hoe de drie tragische en de drie optimistische karakteristieken van het bestaan in zijn leven tot uiting zijn gekomen. Je vindt in die gezamenlijke actie wie iemand als persoon is en waar zijn krachten liggen. Je zet hem daarbij, in die zoektocht, in zijn kracht, en ondersteunt hem bij het inzetten van die krachten, talenten, deugden, goede eigenschappen in de actuele situatie.

Casus nabehandeling borstamputatie

In *Chronisch ziek en toch gezond* (Lemma, Den Haag 2007) beschrijf ik de casus van een vrouw die een borstamputatie, een chemokuur en bestraling achter de rug heeft als behandeling van borstkanker.

In telegramstijl weergegeven:

Met lymfoedeem in haar arm en schouderklachten vanwege de operatie komt ze bij de fysiotherapeute. Mevrouw is panisch-angstig voor een recidive en voor mogelijk sterven aan kanker. Van actief oefenen onder leiding van de fysiotherapeute komt niets terecht. Als mevrouw de schouder beweegt en een rekgevoel of een bewegingsgrens voelt houdt ze direct in, verstijft en zegt: 'ja, nu voel ik wat.. ik weet niet of dat goed is.. is dat goed? Ja ik zeg het maar meteen hoor, u moet maar zeggen of het goed is..'

De fysiotherapeute zegt: "Laten we even gaan zitten. U heeft iets ingrijpends meegemaakt. U bent aan het knokken om er bovenop te komen. Om u daarbij te helpen is het nodig dat ik u als persoon leer kennen, dat ik weet waar uw sterke kanten liggen. Vindt u dat goed?"

De fysiotherapeute maakte gebruik van Aristoteles' Eudaimonia en Frankl's tragisch optimisme.

Mevrouw zocht in samenwerking met de fysiotherapeute die haar voor lymfoedeem en schouderklachten behandelde een houding ten aanzien van de dood die 'gezondmakend' uitwerkt. Zij kwam, met hulp, op een verhaal over wat zij wilde met haar leven met de borstkanker, dat kan bijdragen aan haar gezondheid, geluk. Inhoudelijk wordt haar verhaal uitgebreid beschreven en toegelicht in *Chronisch ziek en toch gezond*. Wat mij betreft een geslaagde vorm van het aanleren van levenskunst.