

Levenskunst



- *Levenskunst, dat is genieten van alles wat je doet in je bestaan en in je bestaan met anderen. Dat je je leven leeft en niet loopt.*
Rian, 22 jaar
- *Met zo weinig mogelijk onnodige stress de balans bewaren tussen het vervullen van je eigen behoeften en die van anderen.*
Jacob, 54 jaar
- *Bij tegenslagen niet bij de pakken neer gaan zitten. Levenskracht en levenslust hebben.*
Anneke, 68 jaar

UNIVERSITY OF TWENTE.

Psychologie van de levenskunst




Balans

- § Positief – negatief
- § Emotioneel, psychologisch, sociaal welbevinden
- § Maakbaarheid – aanvaarding

UNIVERSITY OF TWENTE.

Klinische psychologie




Geestelijke stoornissen

- § Substantiële en persistente afwijkingen van het normale functioneren die voldoende zijn om emotioneel lijden en beperkingen in het functioneren in rollen met zich mee te brengen
- § 18% de afgelopen 12 maanden
- § Individuele, sociale en maatschappelijke consequenties

⇒ Doel GGZ: voorkómen en behandelen van geestelijke stoornissen

UNIVERSITY OF TWENTE.

Klinische psychologie



Professionalisering

- § Diagnose en monitoring
- § Behandeling
- § Onderzoek
- § Opleiding

⇒ Transparantie en controleerbaarheid, erkenning en status

⇒ Meer op efficiëntie gericht, maar minder op de unieke persoon

UNIVERSITY OF TWENTE.

'Positieve' geestelijke gezondheid



World Health Organisation

Een staat van welbevinden waarin het individu zijn of haar eigen vermogens kan realiseren, met de normale stress in het leven kan omgaan, productief en vruchtbaar kan werken en een bijdrage leveren aan zijn of haar gemeenschap (WHO, 2004, p. 12)

UNIVERSITY OF TWENTE.

Positieve psychologie



Emotioneel welbevinden

- geluk, tevredenheid, interesse

Psychologisch welbevinden

- zelf-acceptatie, positieve relaties, levensdoel, autonomie, omgevingsbeheersing, persoonlijke groei

Sociaal welbevinden

- § sociale acceptatie, begrip, bijdrage, integratie, ontwikkeling

Goodgoan

„Waar je ook gaat of staat, het ga je goed, heb vrede met jezelf en met de wereld.”

UNIVERSITY OF TWENTE.

Psychologie van de levenskunst



Balans

- § Positief – negatief

- § Emotioneel, psychologisch, sociaal welbevinden

- § Maakbaarheid – aanvaarding

⇒ Studie van persoon in sociaal-culturele context van levensloop

UNIVERSITY OF TWENTE.

Narratieve psychologie



Perspectief van persoon op eigen leven

Een levensverhaal is een geïnternaliseerd en zich ontwikkelend narratief dat het herziene verleden, het waargenomen heden en de verwachte toekomst met elkaar verbindt om zodoende het leven van eenheid en richting te voorzien. (McAdams, 2009, p. 10)

UNIVERSITY OF TWENTE.

Mijlpalen in autobiografie



- § Hesiodos (700 v Chr)

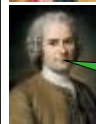
- § Augustinus: Confessiones (354-430)

- § Erasmus, Montaigne (16e eeuw)

- § Rousseau: Confessions (1712-1778)

- § Vanaf midden 19e eeuw: sterke toename

- § 20e eeuw: verdere bloei



Ik ga iets ondernemen wat nooit eerder is gedaan en wat, als het eenmaal is uitgevoerd, niet zal worden nagevolgd. Ik wil aan mijn medemensen een mens laten zien zoals hij werkelijk is en die mens, dat ben ik zelf.

UNIVERSITY OF TWENTE.

Levensverhaal en levensverhaal



Cultuurhistorische veranderingen



De jaren '40 en '50: De ondraaglijke netheid van het bestaan

- Nette ontv. dame, 29 jaar, N.H., geg. middenst., niet onbem.: juwelierszaak, z.s.k.m. besch. ontv. heer, goede pos. of zakenman, eerlijk karakter.

De jaren '60 en '70: Als je relatie maar goed zit!

- § Mijn wereld is mijn wereld (man, 44, gesch., kinderen, communaal gek, maar niet achterlijk natuurlijk). Jouw wereld is jouw wereld. De raakvlakken noden tot een mens-mens relatie. Niet meer, niet minder. Wat ik mis is een onbekommerde MAN-VROUW relatie, zonder schuldgevoel, waarbij de werelden op hun plaats blijven. Een voorwaarde: het moet klikken, innerlijk en uiterlijk, dan accepteer ik ALLES.

De jaren '80 en '90: Eigenlijk heb ik alles al...

- § VERTROUWELIJK: pvd, hier ben ik, leuke aantr. jongensachtige ing/ondern. van 47, lijkt 38 met *, zgh, 78, 1.85, geen bbs, n. roker, i.bl. ogen, integer, 99% opgevoed, handig; knuffel maar geen beer. Lief, maar geen jurk. Nog meer: gevoel, intuïtie en humor. Skiën, (zee)zeilen, dansen; after en before; stijlvol met comfort. Geniet van "mooi": kunst, literatuur, klein ruzietje etc. Is er: in overall, smoking of thuis voor jou; (niet te) lieve intelligente z. aantrekkelijke echte vrouw, je zit elegant tussen no. 5 en Shalimar en kijkt in je mooie slanke spiegel achter je! Ik lees in je *ogen. Je blijft, 35, misschien al 8 jr. en inspireert deze subtiële verwenner, die samen met jou wil vechten voor nog nooit zo'n vriendschap, spanning, verlangen, liefde, passie, ok?

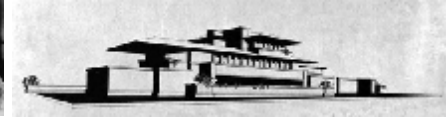
Narratieve psychologie



Perspectief van persoon op eigen leven
§ Van verhaal voor jou naar je eigen verhaal

UNIVERSITY OF TWENTE.

Frank Lloyd Wright



UNIVERSITY OF TWENTE.

Frank Lloyd Wright en Fröbel



De stroken gekleurd papier, glanzend en mat, opmerkelijk zachte kleuren. Nu kwam het geometrische spel met deze prachtige geruite kleurencombinaties! Het maken van structurele figuren met kralen en kleine rechte stokjes: slanke constructies, de verbindingen geaccentueerd door de kleine groene kraaltjes. De gladde goedgevormde esdoornblokken om te bouwen gaven een gevoel dat de vingers nooit zou verlaten: vorm werd gevoel.

UNIVERSITY OF TWENTE.

Frank Lloyd Wright



Geboren in 1869
Lieve zorgzame moeder
Voor architect in de wieg gelegd
Na 3.5 jaar universiteit 'weggerend'
Eigen inspiratiebron
Zelfstandig begin carrière
Gevraagd door gerenommeerd bureau

UNIVERSITY OF TWENTE.

Frank Lloyd Wright



Geboren in 1869
Geboren in 1867
Lieve zorgzame moeder
Moeder hard tegen andere kinderen
Voor architect in de wieg gelegd
Overdreven interpretatie achteraf
Na 3.5 jaar universiteit 'weggerend'
Middelmatige scholier en student
Eigen inspiratiebron
Bekend met stromingen en architecten
Zelfstandig begin carrière
Sociale contacten, via zijn oom
Gevraagd door gerenommeerd bureau
Niet gevraagd, maar zelf gesolliciteerd

Er zijn twee levens van Frank Lloyd Wright:
Het leven dat hij creëerde en het leven dat hij geleefd heeft

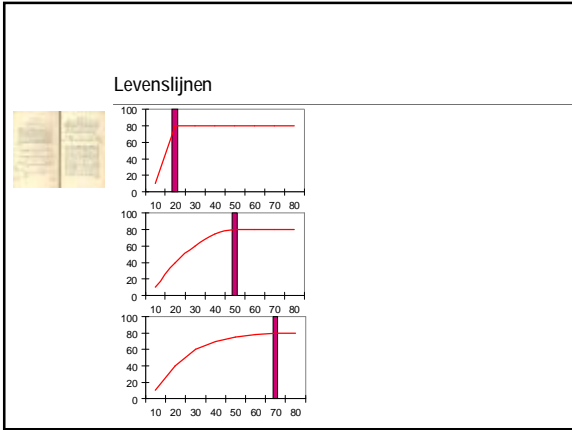
UNIVERSITY OF TWENTE.

Narratieve psychologie



Perspectief van persoon op eigen leven
§ Van verhaal voor jou naar je eigen verhaal
§ Dat een interpretatie van je eigen ervaringen is

UNIVERSITY OF TWENTE.



Narratieve psychologie



Perspectief van persoon op eigen leven

- § Van verhaal voor jou naar je eigen verhaal
- § Dat een interpretatie van je eigen ervaringen is
- § Die toewerkt naar een goede afloop

UNIVERSITY OF TWENTE.

Narratieve psychologie

Aanpassing van levensverhaal

De identiteit van een persoon wordt niet gevonden in diens gedrag noch in de reacties van anderen – hoe belangrijk die ook zijn –, maar in de competentie om een bepaald verhaal op gang te houden. (Giddens, 1991, p. 54)

UNIVERSITY OF TWENTE.

Aanpassing levensverhaal

Levensverhaal in tijden van culturele verandering

gedurende mijn leven is er zo ontzettend veel veranderd dat het wel een nieuwe wereld lijkt

- § Thema's: Toegenomen materiële welvaart, vrijere sociale relaties, toegenomen keuzevrijheid
- § Waardering van deze thema's verschilt.
- § Waardering is gerelateerd aan heden: invulling pensioen als reservetijd, toegift of bevrijding

UNIVERSITY OF TWENTE.

Casus: David

Identificatie met verleden

- § *Ik ben dus eigenlijk een hele ouderwetse. Vroeger, ja hadden we niet veel en dan werden de oude spijkers ook nog recht geslagen. Maar tegenwoordig, ja het is er allemaal we hebben een rijkdom nou dat hou je niet voor mogelijk. Maar dat heb ik dus nog wel een beetje dat ik dus veel bewaarde, nog van oudsher dat we nog niet zoveel hadden. Maar ja tegenwoordig dan kun je beter zeggen ga het maar kopen want zo duur is het ook niet. Maar dat, die omschakeling die moet ik nog een beetje maken.*
- § *Ik heb wel m'n auto eraan moeten geven, maar dat vond ik dus niet zo erg. Als ik een auto zou hebben dan zou ik een hele hoop dingen niet meer kunnen doen. Dat is het mij gewoon niet waard, dat is gewoon een afweging.*

UNIVERSITY OF TWENTE.

Casus: David

Identificatie met heden

- § *Ik zeg mijn opa was een lieve opa maar ik kende niks van hem en dat wilde ik gewoon niet. Dat vond ik gewoon jammer. Maar ja dat was vroeger niet. Dan moest je werken, moest je werken. En dan deed ik ook nog wel eens een beunhaasje. Dan ging de kleinste in het poortje staan: Papa mag er niet meer uit, papa mag er niet meer uit. Ja de kinderen zagen mij bijna nooit. Dus en dan hebben ze ook de andere opa en oma die hebben nog dat ouwerwetse van ja wij wandelen alleen. Maar ik doe altijd alles met de jongens.*
- § *Omdat ik niet meer hoefde te werken, nou dat is geweldig. Want als ik daar kom, gaan we fietsen. En dan naar het kanaal om te schufelen met die stenen. We zijn ook altijd bezig.*

UNIVERSITY OF TWENTE.

Narratieve psychologie



Perspectief van persoon op eigen leven

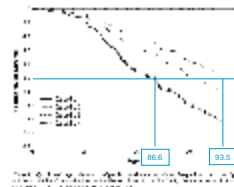
- § Van verhaal voor jou naar je eigen verhaal
- § Dat een interpretatie van je eigen ervaringen is
- § Die toewerkt naar een goede afloop
- § Hetgeen vraagt om een balans tussen stabiliteit en openheid

UNIVERSITY OF TWENTE.

Belang Levensverhaal

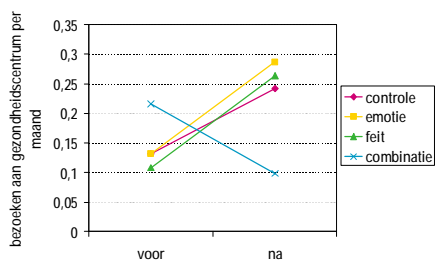
Nun Study

- § 180 Katholieke nonnen
- § Autobiografie bij betreding klooster (gemiddelde leeftijd 22 jaar)
- § Aantal zinnen met positieve emotiewoorden (geluk, interesse, liefde, hoop, dankbaarheid etc.)



UNIVERSITY OF TWENTE.

Belang Levensverhaal



UNIVERSITY OF TWENTE.

Belang Levensverhaal

Expressief schrijven

- § Meer dan 200 studies bevestigen (kleine) effecten op fysiologisch en psychologisch functioneren

Verklaringen

- § Habitatie: gewenning
- § Inhibitie: terughouden van emoties
- § Expressie emoties als voorwaarde verandering en groei
- ⇒ Omzetten emoties in taal leidt tot zingeving

UNIVERSITY OF TWENTE.

Narratieve psychologie



Perspectief van persoon op eigen leven

- § Van verhaal voor jou naar je eigen verhaal
- § Dat een interpretatie van je eigen ervaringen is
- § Die toewerkt naar een goede afloop
- § Hetgeen vraagt om een balans tussen stabiliteit en openheid
- § Met zowel aandacht voor het positieve als zingeving aan het leed

UNIVERSITY OF TWENTE.

Verhalen depressie-patiënten



'Ik besta niet meer, wat in de stoel hangt is een stoffelijk overschot. Ik ben niet meer. (...) Ik word uitgevlakt, met de grond gelijk gemaakt, vernietigd. Het enige waarop ik mag hopen, is dat via medicijnen of zelfmedicatie de machine weer opgang wordt gebracht, opdat de wereld me in genade wordt teruggeschonken.'

UNIVERSITY OF TWENTE.

Verhalen depressie-patiënten



1. Depressie als monster dat oude zelf vernietigt

Ik zat in de donkere kamer opgesloten met iets wat ik nooit gekend had, een kwelgeest. Een in en in slecht, gemeen en volstrekt onbetrouwbaar wezen. Een ondiër dat zei dat ik niet deugde en dat ik daarvoor moest boeten. De kamer was potdicht dus het enige dat ik hoorde was deze kwelgeest. Verder was er helemaal niets meer.

2. Hulp zoeken in antidepressiva

Al die toevmiddelen geven me een tijdje een groot gevoel, maar hun zoete beloften smelten als zoenen, ergens binnen in me.

3. Op zoek naar de oorzaken

Maar ik ben ervan overtuigd dat de dood van mijn moeder toen ik dertien was een nog belangrijker factor is geweest.

UNIVERSITY OF TWENTE.

Verhalen depressie-patiënten



4. Het belang van een accepterend levensverhaal

Ik heb talloze tekortkomingen, maar ik ben als mens beter dan voordat ik dat alles had meegemaakt. Depressie is bovenal eenzaam, maar kan het tegendeel van eenzaamheid voortbrengen. Ik heb meer lief en heb meer liefde vanwege mijn depressie. Als ik nu zou treuren over mijn depressie, zou dat zijn alsof ik treurde om het fundamenteelste deel van mezelf.

UNIVERSITY OF TWENTE.

Narratieve psychologie



Perspectief van persoon op eigen leven

- § Van verhaal voor jou naar je eigen verhaal
- § Dat een interpretatie van je eigen ervaringen is
- § Die toewerkt naar een goede afloop
- § Hetgeen vraagt om een balans tussen stabiliteit en openheid
- § Met zowel aandacht voor het positieve als zingeving aan het leed
- § In de vorm van acceptatie

UNIVERSITY OF TWENTE.

Verhaalplot

Redemptie

Ik heb terug kunnen kijken op zeg maar op waarom ik zo heel veel reageerde op dat uitgaan van de relatie. Waarom ik daar nou zo ongelukkig op reageerde. Achteraf kijk ik terug op een zware maar heilzame periode, op die depressie. Omdat ik daardoor ook meer erachter kwam wie ik eigenlijk was. Achteraf gezien merkte ik dat ik steeds afhankelijker werd, steeds meer ging anticiperen op waarvan ik dacht dat zij dat leuk of aardig vond. Dus de relatie is achteraf gezien wat scheef gegroeid in balans. Dus dat is eigenlijk het derde hoofdstuk. Vooral het uitgaan van de relatie en het erachter komen waarom dat gebeurd was en ook een beetje voorzichtig vanuit de depressie de identiteit ontwikkelen. Van dat ik merkte als ik dus een keer een opmerking plaatste, dus precies hetzelfde als bij mijn moeder eigenlijk, dat ik niet als persoon werd afgewezen, maar dat het alleen maar om dat stukje ging. Daardoor ben ik dus veel sterker geworden.

Narratieve psychologie



Perspectief van persoon op eigen leven

- § Van verhaal voor jou naar je eigen verhaal
- § Dat een interpretatie van je eigen ervaringen is
- § Die toewerkt naar een goede afloop
- § Hetgeen vraagt om een balans tussen stabiliteit en openheid
- § Met zowel aandacht voor het positieve als zingeving aan het leed
- § In de vorm van acceptatie en persoonlijke groei

UNIVERSITY OF TWENTE.

Narrative foreclosure



De vroegtijdige overtuiging dat het eigen levensverhaal geëindigd is. (...) De vaste overtuiging dat het te laat is om betekenisvol te leven. (...) Er blijft weinig over dan het al 'voorgescreven' einde uit te spelen. (Freeman, 2000, p. 83)

- § De tijd staat stil naar verleden en naar toekomst
- § Verschil met stabiele identiteit
- § Verschil met voltooid leven

UNIVERSITY OF TWENTE.

Narratieve psychologie



Perspectief van persoon op eigen leven

- § Van verhaal voor jou naar je eigen verhaal
- § Dat een interpretatie van je eigen ervaringen is
- § Die toewerkt naar een goede afloop
- § Hetgeen vraagt om een balans tussen stabiliteit en openheid
- § Met zowel aandacht voor het positieve als zingeving aan het leed
- § In de vorm van acceptatie en persoonlijke groei.
- § Soms kan het levensverhaal vastlopen

UNIVERSITY OF TWENTE.

Op verhaal komen



Vijf weken herinneringen levensloop

- § Jonge jaren en familie
- § Adolescentie en volwassenwording
- § Werk en zorg
- § Liefde en vriendschappen
- § Onderwerp naar keuze

Drie weken integratie

- § Doelen in je leven: Van verleden naar de toekomst
- § Levenskunst: Omgaan met verlies
- § Het lezen van je levensverhaal: Rode draad

UNIVERSITY OF TWENTE.

Casus



Joke 64 jaar

Sinds twee jaar weduwe en sinds kort gepensioneerd
Ze voelt zich vaak ongelukkig, ondanks bezigheden heeft ze toch gevoel van leegte en doelloosheid

Thema: Vergeten worden

Het was vlak voor Sinterklaasavond toen ik mijn moeder hoorde zeggen: "Heb ik nu voor iedereen een cadeautje?" Totdat ze mij aankeek en verschrikt opmerkte "Ach, die kleine heb ik vergeten". Er moest toen snel voor sluitingstijd nog een cadeau worden gekocht. Dat vergeten worden is nog lang niet over. (...) Dit kwam het duidelijkst naar voren toen mijn man twee jaar geleden overleed. De familie vergeet om te informeren hoe het met mij gaat. Onder het motto van "Ach, die redt zich wel."

UNIVERSITY OF TWENTE.

Casus



Positieve herinneringen

Mijn vader was een onafhankelijke geest. (...) Was in staat van niets iets te maken. Ik voelde me altijd erg veilig bij mijn vader. Hij had een uitgesproken gevoel voor humor.

Herinterpretatie

Ik denk dat kinderen van mijn generatie niet veel te vertellen hadden. (...) Het bewustzijn en de openheid ontbrak bij de ouders.

UNIVERSITY OF TWENTE.

Casus



Ervaren effect van de methode

Ik ben me voor het eerst werkelijk bewust geworden van het feit dat ik met het grootste zelfvertrouwen grote dingen aanpak en deze met succes weet af te ronden. Voor het eerst zie ik de samenhang met betrekking tot het 'vergeten worden'. (...) Door het 'vergeten worden' voelde ik mij op mijzelf aangewezen. Ik denk dat ik hierdoor veel zelfvertrouwen en zelfrespect heb opgebouwd.

Een blijvend gevoel dat ik ertoe doe. (...) Ik ervaar de taken die ik doe niet meer als lapmiddelen, maar ga nu doelgericht te werk.

UNIVERSITY OF TWENTE.

Ervaringen deelnemers



"Ik heb altijd die spanning en die dwang gehad, die zitten in me. En ik heb altijd gedacht dat ik dat was. Maar dat is helemaal niet zo. Ik ben veel meer dan die spanning en dwangklachten."

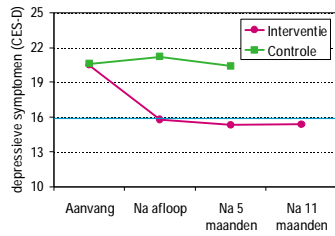
"Ik ontdekte al schrijvende over de rode draad in mijn leven. Dat het niet zomaar toevallig zinloos wat heen en weer zwabbert, maar dat er een soort ontwikkeling in zit."

"Wat we er wel uit hebben geleerd, dat naast al die vervelende aspecten, de hele ingrijpende zaken, dat je ook hele leuke dingen hebt."

"Het was heel open. Het maakte niet uit, je kon echt wel alles zeggen, de heel emotionele dingen werden ook behandeld."

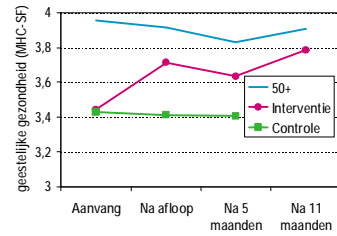
UNIVERSITY OF TWENTE.

Effecten in RCT (N=202)



UNIVERSITY OF TWENTE.

Effecten in RCT (N=202)



UNIVERSITY OF TWENTE.

Narratieve psychologie



Perspectief van persoon op eigen leven

- § Van verhaal voor jou naar je eigen verhaal
- § Dat een interpretatie van je eigen ervaringen is
- § Die toewerkt naar een goede afloop
- § Hetgeen vraagt om een balans tussen stabiliteit en openheid
- § Met zowel aandacht voor het positieve als zingeving aan het leed
- § In de vorm van acceptatie en persoonlijke groei.
- § Soms kan het levensverhaal vastlopen,
- § Maar het is ook mogelijk het weer te openen

UNIVERSITY OF TWENTE.