



ERNST T. BOHLMEIJER

Het wel en wee van reminiscentie

Herinneringen, levensverhalen en gezondheid

Reminiscentie en levensverhaalmethoden worden regelmatig toegepast in de gezondheidszorg. Kennelijk kan reminiscentie – het in stilte of hardop memoreren van eerdere ervaringen – een heilzame werking op de mens hebben. Een aantal noties waarom dit het geval is, ligt voor de hand. Levensverhaaldeskundige Bohlmeijer licht er een aantal toe.



Foto ANP

In het alledaagse leven heeft reminiscentie vele functies (Gibson, 2004). Wanneer we een dierbare hebben verloren, koesteren we herinneringen aan deze persoon, waardoor we hem of haar dichtbij ons houden. We kiezen een mooie foto en zetten deze op een prominente plaats in ons huis. Het ophalen van herinneringen kan ook een sociale functie hebben. We koesteren onze komaf, delen anekdoten, proberen onze (klein)kinderen te imponeren met sterke en spannende verhalen van vroeger en zijn daarbij trots op onze prestaties die we graag in ere houden. Een andere functie is dat herinneringen ons helpen om te gaan met moeilijke gebeurtenissen en levensomstandigheden die op ons pad komen. We roepen onze daadkracht van weleer in het geheugen en bezweren onze twijfels met de uitspraak dat we wel eens voor hetere vuren hebben gestaan. Je kunt zeggen dat de positieve functies van reminiscentie ertoe bijdragen dat we continuïteit en samenhang in ons leven ervaren, dat we ons verbinden met onze sociale omgeving en dat we onze eigenwaarde en zelfvertrouwen behouden, vooral wanneer de levensomstandigheden ons op de proef stellen. Ten slotte wijst Gibson erop dat reminiscentie ook een culturele functie heeft. Verhalen van oudere mensen hoeven niet alleen anekdotisch te zijn, maar kunnen ook doorleefde wijsheden overdragen die beter beklijven dan de tegeltjes op de toiletten. Persoonlijke getuigenissen en verhalen van maatschappelijke gebeurtenissen vormen een waardevolle aanvulling op de officiële geschiedschrijving.

Voor overlevenden van catastrofes zijn persoonlijke getuigenissen zelfs van levensbelang.

Coleman (Coleman e.a., 2002, p. 231) licht dit als volgt toe: 'Memory, trauma, healing, generativity, reconciliation – these are key elements for the future of all our societies... the first aim of memory is to bear witness to truth. Without the search for truth, healing and reconciliation are impossible.'

Tegenover de positieve functies staat dat het verleden soms de grote boeman wordt. Wat we ooit hebben meegemaakt verklaart onze huidige ellende. Dan houden we ons obsessief bezig met wat is misgegaan in het verleden en houden met herinneringen onze bitterheid in stand. Dit klinkt al veel minder gezond. Ook deze vorm van reminiscentie geeft misschien houvast in bange dagen, maar leidt er in het algemeen toe dat we meer deuren naar de toekomst sluiten dan openen.

Schoon schip maken voor de overtocht

De behoefte om terug te kijken op het eigen leven en op verhaal te komen kan natuurlijkerwijs in de laatste levensfase ontstaan wanneer we ons einde voelen naderen. We willen nog een keer uitgebreid terugkijken op ons leven en stilstaan bij de betekenis van het leven. We staan stil bij de hoogte- en dieptepunten, we rouwen om pijnlijke gebeurtenissen. Het boek van ons leven is eigenlijk af, de plot geleefd, maar er is behoefte aan een nawoord. Soms vloeit hieruit voort dat we alsnog oude conflicten willen herstellen, mensen van weleer opzoeken en oude relaties herstellen.

De eerste wetenschapper die op dit fenomeen wees was de psychiater Robert Butler. In een beroemd artikel (Butler, 1963) postuleerde hij

de theorie dat alle mensen aan het einde van hun leven spontaan een proces van life-review ondergaan, ingegeven door de naderende dood. Dit proces verklaarde de toename van reminiscentie bij ouderen. Het is een proces van verzoening met het eigen leven, van schoon schip maken voor de overtocht. Overigens was Butler ook onder de indruk van het grote aantal mensen dat leed onder schuldgevoelens, wanhoop en depressie. Men kan zich voorstellen dat, wanneer een groot deel van het eigen leven in het teken van afweer heeft gestaan en wanneer men tijdens het leven zelf geïnternaliseerde geboden niet onder ogen heeft kunnen zien, het geen eenvoudige opgave is om daarmee op het laatste moment in het reine te komen. Hoewel we ook de verhalen kennen van mensen die op hun sterfbed, op de drempel van de dood, van persoonlijkheid veranderen en hun ware gezicht laten zien. Wanneer we erin slagen om de hoogte- en dieptepunten te integreren, wanneer het gevoel overheerst dat we voor het grootste deel trouw zijn gebleven aan onszelf, kan een diep gevoel van bevrediging en integriteit ontstaan.

De (tussen)balans opmaken

Inmiddels is duidelijk geworden dat een proces van life-review zich niet bij alle oudere mensen voltrekt en ook op alle leeftijden voorkomt (Webster, 1995). Op jongere leeftijd neemt life-review de vorm aan van een tussenbalans. Het grote voordeel is dat er nog volop toekomst is om nieuwe wegen in te slaan. Dit kan pijnlijke constatering dragelijker maken. Het opmaken van de (tussen)balans zien we terug in het grote aantal autobiografieën. Een mooi voorbeeld

van life-review wordt beschreven in het boek *Only say the word* van de Ierse schrijver Niall Williams. Het is het verhaal van een schrijver die terugkijkt op zijn jeugd in een klein plaatsje in het westen van Ierland en tegelijkertijd het verlies van zijn vrouw verwerkt en worstelt met zijn vaderschap. Wanneer hij zelf nog erg jong is, overlijdt zijn jongere zusje. Vanaf dat moment worden zijn ouders ‘wezenloos’; ze zijn er, maar zonder geloof, vertrouwen en aandacht. Om te overleven stort zijn broer zich op de wiskunde en hijzelf op de negentiende-eeuwse literatuur en vooral de boeken van Dickens: ‘I know the life of Pip better than my own.’ Aan het einde van het boek schrijft hij over zijn zojuist voltooide ‘life-review’: ‘You stand there beside me like that a little while in the peace I have then, knowing that I have written all these pages to face something in myself. To face the fear that washed through me like a foul tide in the month of September. The fear of losing you, of losing my life, that lay within me through autumn and winter. (...) Here, then, in these pages is mine, the fear of death, of loss, of unexpressed love. Here is the truth told in a story. And in the telling of it perhaps I have found some way to have courage, to believe. I have said the words and, for now at least, am healed.’

Vertellen over schokkende gebeurtenissen

Een andere behoefte of noodzaak om op verhaal te komen ontstaat wanneer we een ingrijpende gebeurtenis meemaken. Het kenmerk van onze samenleving is, en vandaag de dag misschien wel meer dan ooit, dat deze snel verandert en

dat we ons voortdurend moeten aanpassen. Of het nu gaat om computers, de invoering van een nieuw schoolsysteem of een nieuw belastingstelsel, onze (sociale, fysieke en culturele) omgeving is in beweging en vraagt van ons dat we ons daarop instellen. Veel van deze veranderingen gaan met een zekere geleidelijkheid, waardoor we de tijd hebben. Het is anders wanneer we plotseling met een ernstige levensgebeurtenis te maken krijgen. Dan zijn we geschokt, voelen ons in eerste instantie verpletterd en radeloos. De moord op Theo van Gogh is hiervan een voorbeeld op maatschappelijk niveau. Er is iets drastisch veranderd; het beeld van en het verhaal over

onze samenleving hebben

een dreun gekregen en moeten bijgesteld worden. Ook op persoonlijk niveau zijn er ingrijpende gebeurtenissen: het verlies van een dierbare, het krijgen van een ernstige (chronische) ziekte, het meemaken van fysiek of seksueel geweld. Het is de ervaring dat iets wat heel was, is gebroken. En het vraagt moed en kracht om een nieuwe identiteit of positief zelfbeeld te ontwikkelen en te behouden. We voelen ons dan in eerste instantie slachtoffer. Sommige mensen blijven hun identiteit daaraan onttelen; andere vechten terug en vinden een nieuwe identiteit gebaseerd op eigen kracht en zijn zelf weer de ‘auteur’ geworden van hun leven met een positief plot. Binnen de grenzen van hun beperking lukt het hun opnieuw een gevoel van heelheid te ervaren (Polkinghorne, 1996). In het omgaan met dagelijkse problemen en ingrijpende levensgebeurtenissen speelt het gevoel van com-

petent zijn en invloed kunnen uitoefenen een grote rol. Naarmate dit gevoel sterker aanwezig is, zijn mensen beter in staat om op te krabbelen, te herstellen en nieuwe doelen te stellen. Herinneringen aan eerdere prestaties, aan periodes in het leven waarin problemen met succes werden overwonnen kunnen daarbij helpen. Fry en Barker (2002) laten zien hoe reminiscentie vrouwen helpt die slachtoffer zijn geweest van huiselijk geweld en misbruik om zelfwaardering en vertrouwen op te bouwen. In kleine groepen werden vrouwen gedurende zes bijeenkomsten uitgenodigd om te vertellen over belangrijke ervaringen van de afgelopen zes maanden. Tijdens

het vertellen werden de

deelnemers gestimuleerd door de begeleiders om ook herinneringen op te halen aan de periode voordat het geweld en misbruik begonnen. Zij vroegen steeds door naar voorbeelden van situaties waarin de vrouwen veerkracht toonden en zich competent voelden. Ook werden zij uitgenodigd om aan het einde van elke bijeenkomst te vertellen over een vooruitgang die zij de afgelopen tijd geboekt hadden op het terrein van zelfredzaamheid (interpersoonlijk, emotioneel, zelfzorg). De onderzoekers vergeleken de thema’s van de verhalen in de eerste drie sessies met die van de laatste drie sessies. Thema’s als schuldgevoelens, eenzaamheid, controleverlies, zinloosheid kwamen veel minder vaak naar voren in de tweede reeks gesprekken. Thema’s als toekomstplannen, sociale vaardigheden, zelfvertrouwen waren daarentegen sterk toegenomen. Langzaam ontstonden nieuwe levensver-

Het gevoel invloed te kunnen uitoefenen

halen – schakelingen van belangrijke levensgebeurtenissen, waarin de periode van geweld er één van was en werd opgenomen. Hierdoor werd het idee van verdere ontwikkeling en ont-plooiing weer mogelijk voor de deelnemers.

Schrijven over trauma

Een schrijver die op geheel eigen wijze invulling geeft aan het belang van ‘op verhaal komen’ voor gezondheid, is de psycholoog James Pennebaker (1997). In zijn boek *Opening up* doet hij, op persoonlijke en humoristische wijze, verslag van ervaringen en een groot aantal experimenten die aantonen dat het schrijven over ingrijpende levensgebeurtenissen en het uiten van emoties daarbij een zeer positieve uitwerking hebben op gezondheid. Omdat Pennebaker aan een universiteit is verbonden zijn de proefpersonen meestal studenten. In één experiment laat hij studenten gedurende vier dagen vijftien minuten schrijven over een traumatische gebeurtenis in hun leven. Hij verdeelt de studenten in drie groepen. De eerste groep krijgt de opdracht alleen emoties op te schrijven, de tweede groep om over de feiten omtrent de trauma’s te schrijven, de derde groep om beide te doen. Zes maanden na afloop van het experiment bleek dat bij de studenten die de opdracht hadden gekregen hun diepste gevoelens en gedachten te beschrijven (de derde groep) het aantal bezoeken aan het gezondheidscentrum met vijftig procent was gedaald. De studenten in de overige groepen brachten juist veel vaker een bezoek aan het gezondheidscentrum. In andere experimenten werden steeds vergelijkbare resultaten gevonden: diepgaand schrijven over gevoelens

omtrent belangrijke levensgebeurtenissen leidt in eerste instantie tot meer verontrusting en somberheid, maar in tweede instantie tot meer welbevinden, actievere copingstijlen en fysiologisch beter functioneren (bijvoorbeeld het immunologisch systeem). Pennebaker geeft verschillende verklaringen voor deze effecten. Eén verklaring is dat het schrijven ertoe leidt dat mensen een, wat hij noemt, hoog niveau van denken of tegenwoordigheid van geest (‘high-level thinking or mindfulness’) behouden. Dit wordt gekarakteriseerd door een breed perspectief, zelfreflectie, creatief-zijn en bewust-zijn van emoties. ‘Low-level thinking’ is meer de automatische piloot en wordt gekenmerkt door afwezigheid van geest, door passiviteit en rigiditeit. Alcohol en drugs zijn aantrekkelijk volgens Pennebaker, omdat ze mensen zo snel naar dit tweede niveau van ‘low-level thinking’ brengen. Schrijven blijkt een belangrijke vorm van zelfexpressie. Ook andere vormen als dans en beweging, kunst en muziek, bleken in zijn onderzoek daarvoor geschikt. Maar het meeste effect op gezondheid ontstaat wanneer mensen hun emoties en beleving vervolgens omzetten in woorden en taal. Alleen dan ontstaat begrip van wat ons overkomt en waarnaar we allen driftig op zoek zijn, aldus Pennebaker.

Dit artikel is een overname van een gedeelte van een hoofdstuk uit het boek: *De betekenis van levensverhalen* van Ernst T. Bohlmeijer (et al.), Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2006. ISBN 9031348740

Literatuur

- Butler, R.N., ‘The life review: An interpretation of reminiscence in the aged’, in: *Psychiatry* vol. 26 (1963) pp. 65-76.
- Coleman, P.G., A. Hautamaki & A. Podolskij, ‘Trauma, reconciliation and generativity: Stories told by European war veterans’, in: J.D. Webster & B.K. Haight (Eds.), *Critical advances in reminiscence work. From theory to application* (p. 218-232). New York: Springer, 2002.
- Fry, P.S. & L.A. Barker, ‘Female survivors of abuse and violence: The influence of storytelling reminiscence on perceptions of self-efficacy, ego strength, and self-esteem’, in: J.D. Webster & B.K. Haight (Eds.), *Critical advances in reminiscence work: From theory to application* (p. 197-217). New York: Springer, 2002.
- Gibson, F.M.A., *The past in the present: Using reminiscence in health and social care*. London: Health professions press, 2004.
- Pennebaker, J.W., *Opening up: The healing power of expressing emotions*. London: The Guilford Press, 1997.
- Polkinghorne, D.E., ‘Transformative narratives: From victim to agentic life plots’, in: *American Journal of Occupational Therapy* vol. 50 (1996) pp. 299-305.
- Webster, J.D., ‘Adult age differences in reminiscence functions’, in: B.K. Haight & J.D. Webster (Eds.), *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications* (p. 89-102). Taylor & Francis, 1995.

ERNST T. BOHLM EIJER is senior wetenschappelijk medewerker bij het Trimbosinstituut.