Jouw levensverhaal
Hoe vertel je dat?

Francis Gastmans

’Korte teksten’ zijn inleidingen, stimulerende gedachten, smaakmakers, ideeën-verspreiders, twijfel-zaaiers. Het zijn geen gedachten met een definitief eindpunt, geen wetenschappelijk vastgelegde conclusies, geen academische teksten. Het zijn voorlopige resultaten van mijn persoonlijke studie, onderzoek en toepassingen. De inzichten, ervaringen en reflecties hebben voor mij inmiddels een bepaalde ‘stevigheid’. Toch blijven ze een stap op mijn nooit eindigende zoek- en vindtocht en dus kunnen de gedachten die hier staan morgen weer worden bijgeschaafd. Na wijziging krijgt een tekst een nieuw versie-nummer.
Zie je nog een tikfout of een taalfout, laat het me a.u.b. weten.
Wanneer in de voetnoten staat ‘Lees meer in …’ vind je die op
https://francisgastmans.com/korte-teksten/

Jouw levensverhaal - Hoe vertel je dat?
Tekst en vormgeving: Francis Gastmans

Versie 20.0 - september 2026

© Francis Gastmans

https://francisgastmans.com/
francisgastmans@icloud.com

Je mag al de teksten op de website vrij gebruiken. Meer nog, het doel van het delen van mijn gedachten is dat je ze zou gebruiken om daarmee kritisch-onderzoekend je inzichten en die van anderen onder de loep te nemen. Gelieve wel respect te hebben voor het copyright en steeds mij als bron te vermelden wanneer je een stukje kopieert. Dank je.

Welkom

Ik start meteen met aan te geven wat dit boekje *niet* is, een zelfhulp boekje, vol met tips hoe je best je levensverhaal vertelt. Ik ben *geen Gids* die je doorheen het vertel-gebied leidt met een schrijfplan, een stappenplan, een wegenkaart of met bordjes 'Langs hier', 'Opgepast!', 'Een moeilijk stuk weg' of 'Dit moet je vermijden'. Een Gids-boek is wat de meeste mensen wensen, zoals een goed kookboek, en dat is goed. Als je dat zoekt is mijn boekje er echter niet voor jou.

Wat vind je hier dan *wel*? Ik ben een *Pad-vindend leider* die je materiaal aanreikt om relevante gegevens te vinden, helder te reflecteren, je eigen weg te vinden, zelf te kiezen en daar het leiderschap en de verantwoordelijkheid voor op te nemen.[1] (de noten staan achteraan)
Je hebt wellicht reeds vaker stukjes van je levensverhaal verteld aan je kinderen, kleinkinderen, vrienden, kennissen of collega's. In dit boekje staan een reeks korte gedachten die je kunnen helpen om met aandacht te beginnen aan het overzichtelijk uitdrukken van je wat je wenst te delen over je levensverhaal, om meer naar de diepte te gaan van je verhaal en niet aan de oppervlakte te blijven hangen.

> *Is het bv. belangrijk te vertellen waar je allemaal op vakantie bent geweest of is het belangrijk wat je daar hebt beleefd, wat die bezoeken met je deden, wie je daar hebt ontmoet, hoe die trip iets kleins maar toch bijzonder heeft veranderd in je leven, wat je daar hebt geleerd?*
>
> *Is het belangrijk om op te lijsten welke opleidingen je allemaal hebt gevolgd of is het voor anderen interessant om te weten wat je op elke plek hebt geleerd, hoe je de lessen uit de diverse opleidingen en ervaringen hebt samengevoegd en tot een nieuwe synthese bent gekomen, hoe je ze hebt toegepast, wat er door opleidingen en ervaringen is veranderd aan je wijze van aanpakken, … ?*

Ik geef toe, de gedachten hier zijn kort beschreven (te kort?) en voor sommige lezers klinken ze soms wat 'filosofisch' en zijn daardoor dan moeilijk te vatten, misschien moet je de zinnen wel twee keer lezen om

ze te verstaan. De meeste aandachtspunten worden in andere van mijn teksten uitgebreid beschreven.[2]
Ik heb het echter kort gehouden want ik wil je een boekje met uitdagende gedachten aanbieden en je uitnodigen om aan het werk te gaan, op je eigen manier. Neem na het lezen van een hoofdstuk of een paragraaf even de tijd om te voelen welke vragen en ideeën de tekst bij jou oproept en hoe je jouw gedachten daarover zou formuleren.

Je kan een zeer lijvig en uitgebreid levensverhaal schrijven of je kan alle hoofdlijnen uitgebreid tekenen of enkel de belangrijkste thema's uitwerken. Alvorens er aan te beginnen is het niet alleen handig om gegevens te verzamelen en te ordenen, het is tevens nuttig eerst een aantal vragen te stellen, zoals: *Wat drijft me om mijn verhaal te delen, wat is mijn intentie? Welk beeld wil ik scheppen van mezelf? Wat is mijn belangrijkste boodschap? Wie wil ik inspireren? Wat wil ik dat de lezer of luisteraar vooral onthoudt?*
Zelfs indien je beslist om niets prijs te geven, om je levensverhaal niet te delen, dan nog is het nuttig voor jezelf om een blik te werpen op de weg die je hebt afgelegd en die er voor zorgde dat je vandaag staat waar je nu staat. Dit kan je helpen om de richting te kiezen voor het komende traject en om met enthousiasme je volgende stap te zetten.

Francis Gastmans

Of jouw levenspad vandaag naar boven of naar beneden loopt,
naar links of naar rechts, hangt af van je volgende stap
niet meer van je vorige stappen.

Waar je nu staat, is een gevolg van al je vorige stappen,
al je bewuste en vooral je onbewuste beslissingen.

Je volgende stap kan enkel vertrekken van waar je nu staat
niet vanaf het punt waar je wenst dat je zou staan.

Je volgende stap wordt niet zozeer bepaald door het verleden
maar door je verbinding met 'dadelijk'.

Wat doet jou bewegen?
Wees je bewust bij je volgende stap in welke mate jij je
laat duwen door de weg achter jou
of laat trekken door een punt voor jou.

Je zult maar je volgende stap voorwaarts zetten
indien je overtuigd bent dat je die stap veilig kunt zetten,
dat hij in een gewenste en een veilige richting gaat
of alleszins in een richting die je als 'vooruit' beleeft.
'Vooruit' kan ook wanneer je een stap terug zet, in de zin dat het
voor jou een noodzakelijke of zinvolle volgende stap is.
Op het levenskompas worden enkel richtingen aangegeven:
veiligheid zoeken, afwachten, uitdagen, verbinden, terugtrekken, enz.

Je hoeft niet alles te weten van de weg die voor je ligt
om vastberaden je volgende stap te zetten.
Je hoeft niet alles te weten van het doel dat je nastreeft
om vandaag reeds in die richting te stappen.

De zekerheid verlangen dat je het vooropgestelde doel zult bereiken
houd je tegen om vandaag een belangrijke stap te zetten.
Déze zekerheid kan je krijgen:
je zult niet het doel bereiken dat je nú voor ogen staat,
je zult het doel bereiken dat gaandeweg helderder wordt.

Inhoud

Je leeft in verhalen

Je ademt verhalen in en uit 2
Verhalen voldoen aan menselijke behoeften 8
Elk verhaal is opgebouwd uit ‘feiten’, maar welke? 10
Niet één verhaal vertelt alles over alles 16
‘Leven’ - ‘Hét leven’ - ‘Mijn leven’ 19

Je leven is een bundel verhalen

Je bent een verhalenverteller 22
Je levensverhaal is niet je levensloop 24
Vanuit welk perspectief vertel jij over jezelf (en over anderen) en vertellen anderen over jou? 26
Hoe beleef jij de vier dimensies in je leven? 30
Vier sociale behoeften 33
Wat is de ‘context’ van je leven? 35
Wat betekent ‘tijd’ in jouw leven? 38
Je ontwikkelt tussen rust en onrust 40
Het Vragenkompas, stel goede vragen 43
Je levensverhaal is een netwerk van verhalen 45
In je levensverhaal zitten stukjes van anderen 48
Overal grenzen 50
Hoe her-inner je gebeurtenissen? 55
Hoe ‘waar’ is jouw verhaal? 58
Wie vertelt dit verhaal? - Je zelfbeeld 60

Je levensverhaal vertellen

Wat levert het vertellen van je levensverhaal op? 63
Met welke verhaallijn schets je je leven? 65
Op drie verschillende manieren je verhaal vertellen 68
Hou je rekening met wetmatigheden of fasen? 70
Meerdere vormen zijn mogelijk 71
Is dit één verhaal of een bundel verhalen? 75
In welke taal of talen vertel je je verhaal? 77
Zoek je hulp? 80

Tien vormen voor je verhaal

1. Je biografie 82
2. Je autobiografie (of autobiografictie?) 84
3. Je thema-gericht verhaal 86
4. Je geheime verhaal 88
5. Je bijdrage-verhaal 90
6. Je verhaal van nu 92
7. Je inspiratie-verhaal 93
8. Je ontmoetingen-verhaal 94
9. Je eindelevensverhaal 96
10. Je Laatste Reis-koffer 98
Het na-verhaal verteld door anderen 100

Noten 101

Je leeft in verhalen

Je ademt verhalen in en uit

Een mensenleven speelt zich vanaf het eerste moment af in een wereld van verhalen, je bent helemaal omringd met verhalen. Je leeft in een *'verhalenveld'*.

> *Wat 'het eerste moment' van een mensenleven betekent, is onderwerp van diverse sterk uiteenlopende verhalen. Afhankelijk van de overtuiging of het geloof dat aan de basis ligt, wordt een ander verhaal verteld en gaat het om een ander tijdstip.*
> *Wanneer begint en eindigt voor jou '*mijn *leven'? Wanneer zegt iemand "Ik heb een nieuw leven gekregen." en wat bedoeld zij er mee?*
> *Over het onderscheid tussen 'leven', '<u>het</u> leven' en '<u>mijn</u> leven' lees je enkele gedachten op het einde van dit hoofdstuk.*

Je groeit op en leert alles over 'het leven' via verhalen: de dagelijkse kleine verhalen die je verzorgers en opvoeders vertellen, de verhalen op school, in de familie, van vrienden, bij je opleidingen, de sociale en culturele verhalen, de grote maatschappelijke en de politieke verhalen, de verhalen over zingeving, de vele verhalen als ontspanning en entertainment, de verhalen die de officiële media verspreiden en de verhalen via sociale media, boeken, films, video's, podcasts, theater, muziek, enz..

Verhalen verzorgen alle communicatie tussen mensen. Elke mening is een verhaal, elke visie, elke betoging, elke ontmoeting, elk gebaar, elke streling, elke misdaad is een verhaal, elke discussie en elke strijd is een verhalenstrijd. Verhalen zorgen voor de verbinding tussen diverse soorten gegevens en data en maken mogelijke verbanden helder of zorgen net voor verduistering, dat sommige aspecten verborgen blijven. Verhalen zorgen voor het opbouwen en verspreiden van kennis. Opvoeden, onderwijzen, lesgeven of trainen is het doorgeven van verhalen. Elke leerinhoud is een verhaal, elke theorie,

elke wetenschappelijke ontdekking, elke filosofie is een verhaal. Elk product of ding dat je maakt, verkoopt of koopt is een verhaal, elke elke technologische uitvinding, elk wapen is een verhaal. De kleding die je draagt vertelt eenverhaal.

Alles wat je doet is een verhaal vertellen aan anderen en tegelijk een verhaal vertellen aan jezelf: wandelen, zorgen voor anderen, werken, ontspannen, knutselen, liefhebben, schrijven, lezen, luisteren, enz. Je leeft en beweegt voortdurend, overal en in alles wat je doet, in een wereld van verhalen, je leeft in een *'verhalenveld'* dat zich niet alleen *rondom* jou bevindt maar ook *in* jou. Je ademt verhalen in en uit bij alles wat je doet, voelt en denkt, bij al je interacties met andere mensen en met dieren. Je deelt jouw verhalen met anderen door ze uit te spreken, uit te drukken, te communiceren = ze 'uit te ademen'. Je hebt de verhalen nodig die anderen vertellen en die je op vele manieren kan ontvangen. Je wisselt verhalen uit om te overleven, om je veilig te voelen, om zekerheid te hebben, om te weten waar je je bevindt, om verbinding te maken met anderen, om te leren, om lief te hebben, om alles te kunnen doen wat je doet, vooral om jezelf te kennen.

Als 'hulpverlener' (huisarts, arts-specialist, therapeut, verpleegkundige, coach, leraar, begeleider) heb je stukjes van het levensverhaal van iemand nodig wanneer je op de gepaste manier wil zorgen voor de ander. Afhankelijk van je opdracht heb je meer of minder of specifieke biografische gegevens nodig.

Je leeft dankzij verhalen. Zonder verhalen gaat een mens dood,
o.k. niet onmiddellijk maar alleszins langzaam, mentaal, emotioneel, fysiek.

Een metafoor

Een verhaal is als een uitnodiging voor een maaltijd. Wanneer je aan tafel komt verwacht je niet dat er op je bord een bussel wortelen ligt, net uit de aarde getrokken met daarbij een kaartje waarop alle wetenschappelijke gegevens staan van de wortel. Neen, je verwacht dat de wortelen heerlijk zijn bereid, dat ze geuren, dat ze beelden oproepen en dat ze bij de eerste beet jouw smaakpapillen strelen.
Wil je je lichaam kunnen voeden met deze wortelen zal je er goed op kauwen, je maag zal voor de vertering zorgen en je darmen halen er alle nodige voedingsstoffen uit. Zo gaat het ook met alle 'informatie' die mensen met elkaar delen: ze wordt verpakt in een verhaal want anders kan je de 'informatie' niet opnemen en verteren en is ze niet voedzaam. Je kan statistieken, tabellen, grafieken, cijfers en vergelijkingen uitwisselen, maar die hebben enkel betekenis binnen een verhaal. Professionele musici kunnen een partituur lezen, de partituur is voor hen een verhaal. Willen ze die 'informatie' met geïnteresseerden delen dan is een ander vorm voor het verhaal nodig, een verklankt verhaal, ze spelen de partituur. Informatie, om het even de welke, zonder verhaal is niet 'eetbaar' en 'verteerbaar'.
We delen onze verhalen via woorden, klanken, gebaren, tekens, beelden, aanrakingen ... via alle mogelijke talen.

Via de duizenden verhalen die je hebt opgenomen en verinnerlijkt, put je al snel uit een enorme voorraad vertellingen om je eigen verhalen vorm te geven en te vertellen. Je innerlijke voorraad is noodzakelijk om jezelf te vertellen wat je waarneemt en ervaart, wie je bent of wie je wordt, wat je drijft om te doen wat je doet, om jezelf te kunnen kennen, enz. Je hebt bestaande verhalen nodig om te kunnen waarnemen, situaties te kunnen inschatten, te kunnen oordelen en besluiten, te kunnen beslissen en actie te ondernemen. Je vertelt voortdurend jezelf verhalen over wie jij bent, wie de anderen zijn, wat je overkomt, wat er gebeurt, wat je voelt en wat je denkt, wat je verwacht (en niet altijd gebeurt) of wat je vreest (en toch vaak niet

gebeurt), wat je wilt en wat je liever vermijdt. Er heeft voortdurend een innerlijk *verhalengesprek* plaats in jou.[3]
Je communiceert voortdurend, verbaal én non-verbaal én met beelden, tekens en signalen. Om het even hoe je communiceert, je vertelt daarbij een verhaal. Dat zijn uiteraard niet allemaal uitgebreide verhalen. Wanneer je bv. een aangenaam zonnetje op je lichaam voelt, vertel je jezelf een erg kort verhaal over je aangenaam aangeraakt voelen door de zonnestralen. Zwijgend naast elkaar zitten is communiceren, zelfs al gaat het om iemand die je niet kent, nog nooit hebt ontmoet en je er slechts voor enkele seconden bij in de buurt bent. Daarmee leeft er in jou een kortverhaal over jezelf en die persoon in deze situatie. Wanneer je iemand op haar eentje ziet zitten vertel je jezelf een verhaal over een vrouw die daar op haar eentje zit. Het beeld dat je in een flits opneemt start tegelijk in jou het vertellen. Heel snel sluipen er in je verhaal allerlei veronderstellingen over deze persoon. Misschien doet het voorval jou denken aan iemand die je kent, aan een situatie die je ooit hebt beleefd, aan een (on)gelukkig voorval, aan een beeld uit een film? Onder elk eenvoudig en klein gebaar zit een verhaal, een glimlach is een stukje van een groter verhaal.

> *Ik zit in de trein en tegenover mij zit een vrouw op wiens gelaat plots een glimlach verschijnt. Ze heeft oortjes in en luistert naar iemand of naar muziek. Ik zie niet alleen haar gelaat en wat de glimlach met haar doet, ik zie ook een verhaal in haar gedrag én ik voel en hoor in mij een verhaal (over glimlachen, over iemand die tegenover mij zit en naar iets luistert en nu glimlacht, over wat haar glimlach met mij doet, enz.) Elk mini-stukje van de communicatie is meer dan louter een signaal, een beeld, een symbool of een teken. Het is een stukje verhaal.*

Je begrijpt een voorval, een beeld, een uitdrukking enkel binnen een verhaal waar het in past. Je hebt een verhaal nodig om te kunnen begrijpen.

Het leven bestaat uit honderden 'spelregels', eenvoudige en gecompliceerde, vanzelfsprekende en erg ingewikkelde, formele en vooral informele regels. Allemaal zijn ze verpakt in een verhaal. Spelregels zijn verhalen, het is dé manier om die vorm te geven en door te geven. Je hebt verhalen nodig om je veilig te voelen, om zeker te zijn van jezelf en van anderen, om zo vlot mogelijk samen te leven. Verhalen vertellen je hoe je het gedrag van andere personen kunt inschatten en hoe je tot hen te verhouden. Hoe begroet je iemand die je niet kent en hoe kan je zien of je die persoon kunt vertrouwen of niet en hoe reageer je dan? Dat vertellen je diverse verhalen. Een verkeersbord langs de weg verwijst naar spelregels binnen een verhaal over verkeer. Je dient de spelregels te kennen om correct te kunnen reageren op het bord. Wanneer je iemand kruist op het voetpad en je kijkt elkaar aan vertel je jezelf in een flits een verhaal over de ander. Tegelijk 'leest' de ander een verhaal uit jouw gedrag en de manier waarop je haar wel of niet aankijkt. Overal zijn er spelregels en die passen binnen een verhaal. Je loopt geen supermarkt binnen terwijl je luidop in alle richtingen roept: "Goeiemorgen allemaal!". (Wellicht geef je hiermee wel een aantal mensen een prettig gevoel en help je hen de dag te starten met een lach en met een nieuw verhaal "Moet je eens horen wat ik deze ochtend meemaakte …").

De meeste verhalen vertel je niet met woorden maar via je *gedrag*. Het verhaal is de *onderstroom*, datgene wat je gedrag draagt, datgene wat jouw gedrag zinvol of 'logisch' maakt. Omdat het een onderstroom is, werkt die onbewust, zonder dat iemand het hoort of ziet of er expliciet een verklaring voor geeft. Met ieder gebaar, met iedere signaal, met iedere blik, vertel je zoveel zonder woorden,

zonder die expliciet te maken, zonder uitdrukkelijk aandacht te vragen voor het verhaal. *Indien we geen verhalen zouden delen, bevriest de wereld.*

Het grote belang van het vertellen van je persoonlijk verhaal toont zich tijdens het proces van rouwen na het verlies van iemand of iets dat erg belangrijk is voor jou (een job, een droom, je fysieke gezondheid, enz.), iemand of iets waar jij veel emotionele energie aan hebt gekoppeld. Op dat moment zal je het bestaande verhaal over de betrokkene of de situatie opnieuw en anders *her*construeren. Tijdens het rouwen *her*schrijf je stukje bij beetje het verhaal van de relatie en van de verbinding die er niet meer is. Je legt andere accenten, brengt bepaalde gebeurtenissen meer op de voorgrond of zet andere net meer op de achtergrond. Dit *her*construeren is noodzakelijke en nuttige arbeid. Met het vernieuwde verhaal groeit voor jou een zinvolle betekenis van de nieuwe situatie.

Verhalen voldoen aan menselijke behoeften

Je verlangt naar verhalen omdat die tegemoet komen aan essentiële menselijke behoeften. Van bij je geboorte wordt je gedreven door behoeften. Er zijn de *basisbehoeften* zoals behoefte aan aanraking, aan voeding, aan kunnen ademen (zuurstof), aan warmte of verkoeling, aan rust en veiligheid, behoefte aan zekerheid, aan ruimte om te bewegen. Al snel voel je de *sociale behoeften* zoals behoefte aan iemand die voor je zorgt, behoefte om iets uit te drukken en respons te krijgen, aan iemand om gevoelens en gedachten mee te delen, om iets te verkennen en te ontdekken en te leren, om samen te spelen of te werken. Sneller dan de volwassenen veronderstellen groeien er in een kind *fundamentele behoeften* zoals de behoefte om te weten *waardoor* iets gebeurt en *waartoe* iemand iets doet en de behoefte om te weten *waarom* dit wel en dit niet.[4]

Bij ieder mens leeft verlangen om de vele en complexe ervaringen een plaats te kunnen geven, om enerzijds ze te kunnen verklaren en begrijpen en anderzijds om de zin van wat er gebeurt te kunnen vatten, om zin te geven aan wat hen overkomt. Je beleeft ook de behoefte om herkend te worden, om erkenning te krijgen en gewaardeerd te worden voor wat je doet.

Verhalen bieden een antwoord op de vele vragen die worden opgeroepen door de behoeften die we hebben. Dit is vooral voelbaar wanneer niet wordt voldaan aan onze behoeften. Onze behoeften leiden ons naar verwachtingen en naar een bepaalde respons. Wat we willen is niet alleen een concreet antwoord of een reactie maar tevens een verhaal waarin dit ingebed is. We willen een ‘goed’ verhaal. We willen allemaal een minimum aan veiligheid en zekerheid. Een goed verhaal biedt ons dat, alleszins het *gevoel* dat het zo is. Zelfs mensen

in een vluchtelingenkamp vertellen zichzelf en anderen dat ze hier veilig zijn want in hun tent is even geen oorlog.

> *Het is dan ook een venijnige vorm van oorlog voeren om bewust burgers op te jagen en een gevoel te geven dat ze nergens meer veilig zijn, op geen enkele plek, om voortdurend hun verhaal van veilig zijn te verstoren, om hun verhaal van zekerheid te ondergraven en om 'valse' verhalen te verspreiden.*

We willen begrijpen zelfs al is de situatie onvoorstelbaar en onbegrijpbaar. We vertrekken van de overtuiging dat begrijpen hoe dan ook mogelijk is indien we maar voldoende informatie krijgen ingebed in een 'goed' verhaal. We verlangen naar verhalen die de situatie 'begrijp-baar' maken. We willen eenvoudige verhalen zelfs al vertellen ze over complexe fenomenen en interacties. We willen dat de zaken eenvoudig worden voorgesteld, met enkele cijfers liefst, want cijfers geven de illusie dat we iets kunnen meten en daardoor weten. We willen dat de situaties en relaties worden gevat in een verhaal met eenvoudige modellen en schema's. Liefst hebben we een stappenplan-verhaal met een beperkt aantal stappen, vier tot acht. Zo'n plan geeft ons een gevoel van zekerheid, de zekerheid dat we goed bezig zijn, dat we op de goede weg zijn, dat we een oplossing kunnen bereiken indien we deze weg maar nauwgezet volgen. We willen vooral dat verhalen een einde kennen, liefst een happy end en als dat niet kan dan toch liever een overlijden of een nederlaag als einde beter dan helemaal geen einde, want dan is het verhaal nog steeds niet 'af'. We willen het lichaam zien van wie is vermist of verdwenen, want enkel dan kunnen we het verhaal afronden. We houden er niet van om in onzekerheid te blijven leven.

Elk verhaal is opgebouwd uit 'feiten', maar welke?

Er zijn diverse soorten feiten afhankelijk van de aard van de bron en hoe er met die bron wordt omgesprongen.
Er zijn twee soorten 'feiten' die *niet* worden ondersteund door enig onafhankelijk kritisch onderzoek:
1. Persoonlijke feiten
2. Feiten van een groep of een gemeenschap
Er zijn twee andere soorten 'feiten' die *wel* de toetsing van onafhankelijk kritisch onderzoek kunnen doorstaan:
3. Feiten gebaseerd op gedocumenteerde praktijk
4. Feiten gebaseerd op streng en controleerbaar onderzoek[5]

1. Persoonlijke ervaringen als feiten

Dit zijn gegevens die jij waarneemt, ervaart en beleeft als 'feit' en die niet door anderen kunnen worden geverifieerd. Je fysieke gewaarwordingen, je gevoelens, je emotionele reacties en je behoeften zijn bijvoorbeeld persoonlijke feiten. Gevoelens zijn innerlijke vaststellingen. Iedereen heeft het recht iets een persoonlijk feit te noemen en daarin gehoord en gerespecteerd te worden.

> *Wanneer je in het ziekenhuis aan een arts vertelt over je pijn zal zij je verhaal aanvaarden en trachten daarvoor aanwijzingen te vinden. Ze kan echter in veel gevallen jouw vaststelling niet zelf observeren. Zij zal gewoon aanvaarden dat wat jij zegt waar is - voor jou - en op die basis verder onderzoek verrichten (tot er indicaties zijn die dit in vraag stellen).*

Wat voor jou 'werkelijkheid' is, is ook helemaal werkelijkheid … voor jou! Dat kan iedereen vaststellen aan de hand van de effecten die deze 'werkelijkheid' heeft bij jou, namelijk via je gedrag en je communicatie, via je reacties.

Een feit vastgesteld door meerdere personen blijft echter ‘een persoonlijk feit door meerdere, individuele mensen vastgesteld’! Een waarneming wordt door het aantal betrokkenen niet vanzelf een ‘bewezen feit’. Zo zijn religieuze ervaringen ‘persoonlijke feiten van veel individuen’ die bij onderlinge uitwisseling zeer sterk op elkaar kunnen lijken (omdat ze hetzelfde verhaal hebben geleerd of gehoord, dat verhaal geloven, hanteren en navertellen). Wel zal men trachten de ‘feitelijkheid’ kracht bij te zetten door kleine verschillen in de ervaringen - voor hen onbenullige verschillen - te negeren en te vertellen: “Wij hebben dezelfde ervaring.”.
Persoonlijke feiten hebben voor jou een zeer groot waarheidsgehalte - terecht - om het even of anderen het er mee eens zijn of niet. Het blijven echter persoonlijke feiten, een persoonlijk verhaal en een persoonlijke waarheid. Niet meer, maar ook niet minder.

> *Opgelet:*
> *In veel gevallen verwar je een* mening *met een ‘persoonlijk feit’, een mening is een visie op bepaalde door jou gekozen ‘feiten’.*
> Her-inneringen *zijn geen ‘feiten’, dat zijn herconstructies! Je kan ze wel baseren op een aantal ‘persoonlijke feiten’, maar wees dan wel helder over welke soort ‘feiten’ je het hebt en op welke gegevens je je beroept.*

Niet zelden echter zijn de ‘feiten’ uit een levensverhaal ‘aangepaste feiten’ of ‘gewenste feiten’ (“Zo had ik het graag gewenst.”) of ronduit ‘gefantaseerde feiten’.

2. Feiten van een groep of gemeenschap

Dit zijn gegevens die een familie, een groep, een organisatie, een gemeenschap of een religie vanuit hun gemeenschappelijk leven als ‘feiten’ beschouwt en hanteert. Het herkennen en erkennen van zulke feiten draagt bij aan de zorg van de leden om een hechte groep te

vormen en het creëren van een cultuur. De leden delen een beeld van het verleden en een beeld voor de toekomst.
Het begrip ‘gemeenschap’ slaat op iedere groep en op iedere cultuur. Het slaat dus zowel op een familiecultuur, een groepscultuur, een maatschappelijke cultuur als op een organisatie- of een bedrijfscultuur en ook op een specifieke wetenschapscultuur. Ook een club wetenschappers deelt, naast wetenschappelijk ontdekte feiten, als individuele deelnemers aan de groep persoonlijke feiten die niet degelijk zijn onderzocht.
Feiten van een groep of gemeenschap zijn feiten die door een groep mensen sterk worden verdedigd. Er zijn namelijk gemeenschappelijke waarden, normen en emotionele reacties mee verbonden. Ze maken deel uit van de identiteit van de leden van de groep of de gemeenschap. “Dit is een eeuwenoude traditie!”, “Dit is voor onze gemeenschap een vaststaand feit waar wij ons geloof op bouwen.”
Bij gemeenschappelijke feiten doen groepen beroep op het aantal leden om de ‘feitelijkheid’ kracht bij te zetten. De leden kunnen het gevoel hebben dat ze onafhankelijk van elkaar tot de conclusie zijn gekomen dat deze gegevens ‘objectieve feiten’ zijn, in werkelijkheid maakt het deel uit van wat binnen hun groep of gemeenschap als ‘feit’ wordt herkend, het maakt deel uit van het verhaal dat de groep of de gemeenschap bindt. Zulke “feiten’ zijn moeilijk of niet te weerleggen door mensen buiten die gemeenschap omdat ze als fundament van de waarden en de normen van de groep of de gemeenschap worden beschouwd en dus door hen met hart en ziel worden verdedigd.
Op sociale media worden ook groepen gemaakt en bekennen mensen zich tot een bepaalde groep of gemeenschap. Je merkt een ander type groepsgedrag maar wat wel veel gelijkenis vertoont: de leden houden vast aan bepaalde ‘feiten’ die voor de groep onomstotelijk vaststaan,

zelfs al gaat het om meningen, gevoelens of primaire reacties, complottheorieën, valse feiten of post-truth.

> *Zowel politieke partijen, nationalistische groepen, religieuze groepen als wetenschappelijke instituten verwijten 'de anderen' feiten-blindheid. 'Feiten-blindheid' kan je vergelijken met kleuren-blindheid. Een kleuren-blinde ziet kleuren! Echter niet de kleuren die de meesten van ons zien. Een 'feiten-blinde' ziet feiten, echter niet de feiten die een andere groep beweert te zien.*

3. Feiten gebaseerd op gedocumenteerde praktijk

Dit zijn gegevens die herhaaldelijk in de praktijk werden vastgesteld, door meerdere mensen én die werden gedocumenteerd, zodat buitenstaanders de informatie kunnen opvragen en nakijken. Het gaat om feiten waar om praktische redenen geen wetenschappelijk onderzoek voor nodig of mogelijk is. In bedrijven en organisaties wordt vaak met dergelijke feiten gewerkt. Het is immers niet mogelijk en niet nodig om voor alle gegevens waar men een beslissing op baseert een streng wetenschappelijk onderzoek op te starten. Wél is het noodzakelijk de gegevens samen te onderzoeken, vaststellingen te documenteren, ze te verifiëren en te herhalen zodat een zo groot mogelijke zekerheid wordt bekomen. Anders vervalt men in de vage reactie: "Dit is een feit want dit hebben we reeds vaker meegemaakt en geobserveerd." Het ernstig verzamelen en documenteren van gegevens is een noodzakelijke voorwaarde om te kunnen spreken van 'op de praktijk gebaseerde feiten'.

In deze groep behoren ook de ervaringen die veelvuldig zijn voorgekomen (gedocumenteerde praktijk) en die niemand kan tegenspreken ook al zijn ze niet 'bewezen'.

> *Het medicijn Paracetamol wérkt, dit is 'feitelijk', daar is heel veel ervaring mee. Het is echter niet gekend* hoe *het werkt. Wegens de grote evidentie dat het werkt en op zo'n grote schaal wordt gebruikt,*

is niemand nog bereid geld te stoppen in een onderzoek naar hoe het werkt. Tegelijk weten we uit de gedocumenteerde praktijk dat teveel Paracetamol je lever kan beschadigen.

4. Streng onderzochte feiten

Dit zijn gegevens die werden verzameld op een wetenschappelijk, streng gestructureerde wijze en die door anderen werden gecontroleerd, of alleszins controleerbaar zijn, onafhankelijk van de oorspronkelijke vaststellers. Streng onderzochte feiten zijn feiten die door tegenonderzoek werden bevestigd of kunnen worden bevestigd. Deze feiten zijn meestal het resultaat van een lange weg van onderzoek en werden door collega's kritisch getoetst. Indien er nog geen tegenonderzoek werd gestart is het nauwkeuriger om te spreken van 'voorlopige wetenschappelijke feiten'.

Met 'wetenschappelijk onderzoek' verwijst men naar de wijze waarop gegevens worden verzameld, geïnterpreteerd en behandeld. De term kan worden gebruikt zowel voor de westerse wetenschappers als voor hoe er in Azië reeds eeuwenlang aan onderzoek wordt gedaan. Niettemin blijft een kritische houding erg noodzakelijk.

In wetenschappelijke kringen kan men het erg oneens zijn met elkaar en kan men tegenstrijdige 'streng onderzochte feiten' aanhalen ter ondersteuning van een visie. Denk aan het debat over de wijzigingen in het klimaat. Wetenschappelijk onderzoek (waar ook ter wereld) werkt echter minder met 'harde feiten' dan je zou vermoeden en ze is zeker geen 'neutrale' onderneming. Wie sponsort welk onderzoek?

"Dat wekt de suggestie van echte wetenschap als het voornamelijk ontdekken van 'harde' feiten. Het is niet juist om harde tegenover zachte wetenschappen te stellen, want alle wetenschappen zijn 'zacht' in die zin dat er op talloze vlakken menselijke beslissingen mee zijn gemoeid."[6]

Voorlopige, onderzochte feiten - Een vijfde soort ‘feiten’?

Op verschillende terreinen doen mensen ernstig, kritisch onderzoek en komen tot ‘vaststellingen’ die echter nog niet algemeen waarneembaar zijn of die door de aard van de gegevens dat niet kunnen zijn. Deze gegevens worden door hen *voorlopig* als ‘feit’ gehanteerd. Het aspect ‘voorlopig’ slaat op: ‘nog geen mogelijkheid hebben om te kunnen waarnemen’ of ‘nog niet over de technische middelen beschikken om dit goed te kunnen waarnemen’ of ‘nog niet voldoende geschoold zijn om dit te kunnen waarnemen’. Het gaat bv. om resultaten van wetenschappelijk theoretisch onderzoek in de fysica of de astrofysica.

> *De theorie van Albert Einstein dat het licht afbuigt in bepaalde situaties werd als ‘voorlopig feit’ gehanteerd in de astronomie tot het vele tientallen jaren later werd waargenomen en nu volop als ‘streng onderzocht feit’ kan worden bestempeld.*

Daarnaast zijn er veronderstellingen, berekeningen of voorspellingen als resultaat van doorgedreven onderzoek die erg nuttig kunnen zijn, maar die strikt genomen vandaag nog géén ‘feiten’ zijn. Je hoeft echter niet te wachten tot het peil van het zeewater 1 meter hoger staat om dan pas te kunnen handelen vanuit Streng Onderzochte Feiten!
Preventief handelen is meer dan zinvol. Je werkt dan weliswaar niet met ‘waargenomen feiten' maar met 'hoogst te verwachten gegevens op basis van de actuele waarnemingen, scherpe berekeningen en doordachte voorspellingen’.
Je zou deze feiten met enig voorbehoud kunnen onderbrengen bij de vierde soort feiten ‘Streng onderzochte feiten’ omdat ze het resultaat zijn van gedegen onderzoek dat door anderen kan worden herhaald. Of je kunt een slag om de arm houden, daarom breng ik ze liever onder in een ‘subsoort’: voorlopige, onderzochte feiten.

Niet één verhaal vertelt alles over alles

Het aantal soorten verhalen dat kan worden verteld is zeer groot en zeer divers. Naast de dagelijkse verhalen die ons leven creëert of ondersteunt zijn er de grote verhalen van de religies, de politieke partijen en de wetenschappen. Elke tak van de wetenschap heeft een eigen specifiek groot verhaal. Daarnaast zijn er de verhalen van de diverse kunsten, de gezongen of gespeelde verhalen en de biografische verhalen, en er zijn uiteraard de vele sacrale en spirituele verhalen, waar een grote aantrekkingskracht van uitgaat net omdat die pretenderen Hét Groot Verhaal te vertellen.

Al deze grote verhalen vertellen iets over de waargenomen en de *beleefde* 'werkelijkheid'. Sommige verhalen maken de zaken helder en verklaren, andere bieden zingeving, steun of troost. Je zou wel willen dat alle verhalen vertrekken vanuit één 'werkelijkheid' en dat ieder verhaal gewoon een onderdeeltje vertelt van één groot begrijpbaar, samenhangend verhaal. Dat de vele verhalen een geheel, één 'werkelijkheid', kunnen of moéten vormen is voor vele mensen een behoefte, zelfs een sterk verlangen. Dat éne verhaal en die éne 'werkelijkheid' blijft echter een wens, een uitgangspunt, een aanname, een overtuiging, geen 'feit'. Het is een van de kenmerken van de mens om de vele korte of lange verhalen over zijn ervaringen, belevingen en gedachten tot een geheel te vormen, tot één Groot Verhaal. Wanneer je vele verhalen bijeenlegt kan je die *beleven* als een geheel. Elk afzonderlijk verhaal creëert echter bij het vertellen een eigen 'werkelijkheid' en de verschillende verhalen vormen niet zomaar een geheel. Sommige passen bij meerdere andere verhalen, sommige verhalen passen bij slechts een beperkt aantal vertellingen of hebben een heel eigen specifiek verhalengebied.

De meeste mensen willen dat hun persoonlijke verhaal, de verhalen

van hun gemeenschap, de grote spirituele verhalen en de verhalen van de wetenschappen in elkaar passen als matroesjka- of baboesjka-popjes. De popjes symboliseren de overtuiging dat de micro-kosmos (het persoonlijke) past binnen het de macro-kosmos (het heelal), er zelfs er een afspiegeling van zijn.

'Geneste' verhalen, verhalen die in elkaar grijpen

Wat doe je met de vele diverse, soms erg tegenstrijdige verhalen in de wereld? Je kunt je eigen verhaal als het enig juiste beschouwen en alle andere verhalen afwijzen. Je kunt trachten een synthese te maken en ze samenbrengen tot één Groot Verhaal en dan alle verhalen die daar niet binnen passen afwijzen of verzwijgen. Er is een alternatieve manier: de vele verhalen gewoon naast elkaar leggen. Je bekijk dan wat de 'zeggingskracht' is van elk verhaal, zowel inhoudelijk als naar vorm en structuur. Je kunt gelijkenissen en verschillen noteren en verbanden leggen. Tenslotte kan je overwegen op welke manier en in welke mate de verhalen in elkaar kunnen worden geschoven zonder tekort te doen aan elk van hen.
Een citaat van Brian Greene:[7]

> *"We kijken naar de werkelijkheid, we herkennen patronen en die patronen voegen we samen tot verhalen die kunnen fascineren, informeren, verbazen, vermaken en opwinden. Hierbij is het meervoud - verhalen - essentieel. In de bibliotheek van het mensenlijk denken bestaat niet zoiets als een enkel, verenigd boekdeel waarin het uiteindelijke begrijpen wordt overgebracht. Integendeel, we hebben vele, op elkaar aansluitende verhalen geschreven die verschillende domeinen van de menselijke nieuwsgierigheid en ervaring verkennen; dat wil zeggen, verhalen die de patronen van de werkelijkheid elk met een eigen grammatica en woordenschat weergeven. ...*
> *Dit zijn allemaal verhalen die steeds maar doorgaan, ontwikkeld door denkers uit verschillende disciplines. Een sage die begint bij quarks*

en eindigt bij het bewustzijn zou een lijvig boekwerk zijn. Toch grijpen de verschillende verhalen wel in elkaar. ...
Hoe onderling verbonden ze ook zijn, de verschillende verhalen, verteld in verschillende talen en gericht op verschillende niveaus van de werkelijkheid, geven totaal verschillende inzichten. Misschien zullen we op een dag naadloos van het ene verhaal op het andere kunnen overgaan en alle voortbrengselen van de menselijke geest, werkelijk en fictief, van de wetenschap en van de verbeelding, met elkaar kunnen verbinden. ...
Maar ook als we niets hebben dat daarbij zelfs maar in de buurt komt, kunnen we er veel van opsteken als we ons in die verhalen onder-dompelen - wetenschappelijk, creatief, in de verbeelding. ...
Diepe mysteries vragen om helderheid, gegeven door een reeks 'geneste' verhalen, verhalen die als een set schalen in elkaar passen. Of ze nu reductionistisch of emergent zijn (spontaan verschijnend), wiskundig of figuratief, wetenschappelijk of poëtisch, we puzzelen het rijkste begrip bij elkaar door vraagstukken vanuit een scala aan perspectieven te benaderen."

'Leven' - 'Hét leven' - 'Mijn leven'

Even enkele lastige gedachten om op te kauwen.[8]
'**Leven**' (werkwoord!) is het dynamische, inter-afhankelijke, niet eindigende processen (werkwoord), het zich uitstrekken in alle richtingen, onbegrensd (het gaat dus niet om 'een proces' of om 'meerdere processen'). Het ganse universum, alle sterrenstelsels, alle zonnen en planeten en alle wezens op de planeet aarde maken gelijk deel uit van de dynamiek 'leven' en bewegen voortdurend, elk op hun eigen tempo, in een samenspel met alle andere wezens en contexten.
Het begrip 'leven' slaat op steeds doorlopend processen (werkwoord) en eindigt nooit; van 'dood' is hier geen sprake want dat begrip verwijst naar een niet-dynamische toestand.
Niets of niemand kan 'leven' (werkwoord) bezitten of verliezen, het gaat immers om het onpersoonlijk en allesomvattend processen (werkwoord) dat (n)ooit is gestart en (n)ooit helemaal zal ophouden.
Wanneer is 'leven' begonnen? Op welke manier ga je dat bepalen?
Wat wil de wetenschapper vinden wanneer hij naar 'leven' zoekt op andere planeten?
'**Hét leven**', is een creatie van ons dagelijks denken, je hebt op dat moment 'leven' (werkwoord) tot een object gemaakt en een object heeft grenzen. Daarmee heb je tevens een dualiteit gecreëerd want aan de grens van 'het leven' is er 'het niet-leven'. Objecten zijn producten van de menselijke geest en hebben dus sowieso grenzen in tijd en ruimte, ze hebben een begin en een einde. 'Hét leven' eindigt wél, bv. met wat je 'de dood' noemt. Daarmee heb je tegelijk de discussie gestart wanneer voor jou exact 'het leven' begint en wanneer 'het leven' exact eindigt (of wanneer 'de dood' begint).
Je kunt je kijk op 'het leven' verruimen vanuit het *systemisch* denken, dan zie je hoe alle aspecten, uitingen en vormen van 'het leven'

(allemaal ‘objecten’, dingen die je objectief kunt vaststellen) met elkaar samenhangen. Je ziet dan hoe de vele elementen relatie hebben met elkaar en elkaar beïnvloeden. Je hebt een holistische blik en ontwikkelt een oog voor de dynamieken in de relaties en ziet meer dan de afzonderlijke elementen. Je ziet hoe de relaties systemen vormen. Je ziet de ‘transformatie’ van een toestand in een andere toestand, een beweging die zich bij vele fenomenen en op vele plaatsen voordoet. Zo’n blik is *systemisch*.

Het wordt echter opnieuw strakker wanneer je spreekt over ‘***mijn* leven**’ of ‘***haar* leven**’. Je beweert dan dat je leven ‘bezit’ en dat je je leven kunt ‘verliezen’. Spreken over ‘mijn leven’ is deel van ons gewone dagelijkse manier van denken. ‘Mijn leven’ verwijst uiteraard naar je persoonlijke beleving en dat is heel concreet, voelbaar, aanwijsbaar. Je be-leeft jezelf iedere dag heel concreet als een apart wezen. Je persoonlijke beleving is een duidelijke realiteit voor jou, uniek en waardevol, het is jouw werkelijkheid, maar het blijft jouw beleving, geen allesoverkoepelende waarheid, geen werkelijkheid van iedereen. ‘Mijn leven’ koppel je aan een uniek ‘zelf’ of een ‘ziel’ of een ‘ik’ met een ‘identiteit’. ’ En ja ‘mijn leven’ eindigt; jouw leven eindigt … met de dood? … met de laatste herinnering? … met de laatste nakomeling? … met de laatste data van jou op een computer of in de cloud? Of be-leef je - meer dan dat je dit gelooft - een vorm van reïncarnatie of een ‘hoger leven’ op een andere plek in het universum? Bij dit laatste hanteer je het *sacraal denken*.

Je leven is een bundel verhalen

Je bent een verhalenverteller

Wat jou als mens onderscheid van alle andere levende wezens is: mensen kunnen verhalen bedenken en vertellen. Je leven is een verhaal, neen, het is een bundel van allemaal korte verhalen. Je vertelt, schrijft of toont vaker een stukje van je leven. Je vertelt iedere dag over alles en nog. Hoe vaak krijg je van vrienden, kennissen, buren of toevallige ontmoetingen de vraag: “Wat doe je als job?” of “Heb je (klein)kinderen?” of “Hoe was je vakantie?” of “Heb jij hier ervaring mee?” of “Heb je dit ook gezien op tv?” Telkens antwoord je - kort of lang - met een verhaal. Vaak krijg ik op de trein stukjes levensverhaal van mensen die toevallig recht over mij zitten. Vertel jij ook op de trein of wanneer je ergens moet wachten? Waarover vertel je dan?

© Francis Gastmans
Versie 1.0 - 2024

Je *herinneringen*, gebeurtenissen in het verleden, je vakanties en avonturen, onaangename en pijnlijke ervaringen, de last die op je schouders drukt, wat je niet hebt gedaan en waar je spijt van hebt

Wat je echt drijft, waar je erg goed in bent, je *talenten*, je (kern)-kwaliteiten, je beperkingen, je gezondheid of ziektes, je hobby’s, je sport, dat waar je kunt van genieten

Je *idealen*, je dromen, je verlangens, de projecten die je graag zou willen realiseren, je toekomstplannen, wat je wil bijdragen aan de wereld

Je *twijfels* en onzekerheden, de keuzes waar je voor staat, je *verklaring* voor wat er is gebeurd en nu gebeurt, hoe jij de zaken *begrijpt*

Waarover gaat je verhaal wanneer je terloops iets vertelt?

Wat vertel je en wat niet? Wat wil je tonen en wat hou je voor jezelf? Vertel je of klaag je?

Het *concrete project* waar je nu aan werkt, je huidige *job*, je vrijwilligerswerk, de uitdagingen die je nu aanpakt

Wat je *gelooft*, je overtuigingen, waar je echt voor staat, wat voor jou echt belangrijk is in het leven, wat de *zin* is van dat wat er gebeurt in de wereld en de zin van jouw leven

Je *relaties*, je (klein)-kinderen en *familie*, je vrienden, je buren, je collega’s, je klanten, je leidinggevende, de organisatie waar je lid van bent

Hoe je de dingen aanpakt, de opleidingen die je hebt gevolgd, de vaardigheden of technieken die je beheerst, de hulp die je durft te vragen

Dat wat jou *van buitenaf* beïnvloedt en waar je weinig of geen invloed op hebt

Soms neem je de tijd om een langer verhaal te vertellen, om terug te blikken op meerdere aspecten of meerdere jaren van je leven. Er is vaker een gelegenheid om even te gaan zitten, je een beeld te vormen van je leven en er op te reflecteren: wanneer kinderen of kleinkinderen er naar vragen, bij een opleiding, bij een cursus rond het thema Ontdek je 'ware zelf', bij de huisarts, bij een levenscrisis, bij de bemiddelaar tijdens een scheiding, tijdens een therapie, wanneer je op een kruispunt van je leven staat, op oudere leeftijd, in je palliatieve fase.

Je hoeft niet te wachten tot de voorlaatste dag van je leven om werk te maken van je levensverhaal of om materiaal daarvoor bij te houden. Het moment om materiaal opzij te leggen of te verzamelen voor je verhaal is … nu. Net zoals je op tijd je wilsverklaring kunt opstellen, zodat er met jouw wensen rekening wordt gehouden wanneer je op een verwacht of een onverwacht moment in een palliatieve situatie terechtkomt.

Alvorens er aan te beginnen is het niet alleen handig om gegevens te verzamelen en te ordenen, het is tevens nuttig jezelf een aantal vragen te stellen: *Wat drijft je om je verhaal te delen? Hoe breng je jezelf in beeld? Hoe breng je je leven in beeld? Vanuit welke intentie vertel je je levensverhaal? Louter als kennisgeving? Of om te zeggen: "Blijf aan mij denken."? Of om de betrokkenen te bedanken? Of om je spijt te betuigen over bepaalde beslissingen? Of misschien om uiteindelijk een geheim mee te delen? Of vertel je het om niet misbegrepen te worden: "Dit is wat er toen werkelijk gebeurde"? Of vertel je een verhaal dat bewust anderen verder wil inspireren: "Dit vind ik belangrijk dat je verder draagt als gedachte."? Wat is je belangrijkste boodschap? Wat wil je dat de lezer of luisteraar vooral onthoudt? Welke vorm past bij je verhaal*?

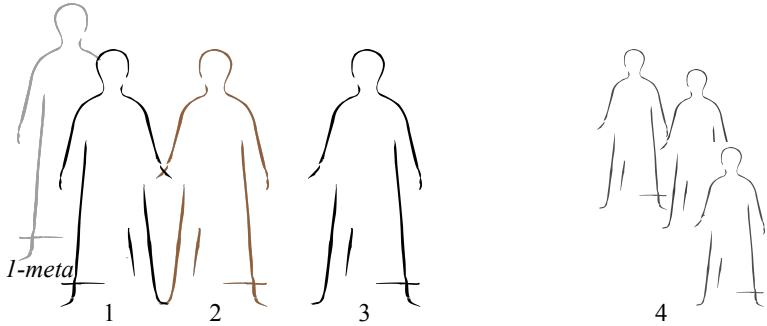
Je levensverhaal is niet *je levensloop*

Wat je vertelt is een *constructie.* Je levensverhaal is een verhaal *'over'* jouw leven maar het 'is' jouw leven niet. Het is zoals het onderscheid tussen enerzijds een foto tonen van een landschap en over je gevoelens op dat moment vertellen en anderzijds zelf samen in het landschap staan. Toch heeft het zin om in een terugblik naar je leven te kijken als een verhaal en dit te delen.
Je verhaal mag dan nog zo nauwkeurig mogelijk zijn opgesteld, het blijft zeer moeilijk (zo niet onmogelijk) om alle pijnen, kwetsuren, angsten, vreugdes en spirituele ervaringen op zo'n manier weer te geven dat de lezer die mee kan voelen. Zelfs een uitgewerkte biografie over iemand is een beperkt verhaal waarin veel *niet* wordt gezegd. Dat is ook de reden waarom er over dezelfde persoon meerdere biografieën kunnen verschijnen die elk een ander verhaal vertellen.
Je distilleert een samenhangend verhaal uit een selectie van je 'levens-materiaal'. Eigenlijk *her-creëer* je stukjes van je leven telkens je over jezelf vertelt. Je presenteert jezelf daarbij opnieuw als een 'identiteit', als een samenhangende persoon. Gebeurt het ook anders? Ja, je kunt bv. een onderscheid maken tussen de ontwikkeling van je 'identiteit' en die van je 'zelf' of je 'ware zelf' of het groeien in een bepaalde sociale rol (Hoe ik als ondernemer groeide.). Sommige mensen vertellen hoe ze op een cruciaal moment van hun leven zichzelf terug hebben 'uitgevonden' of eindelijk hun 'ware zelf' hebben ontdekt of zichzelf hebben 'her-wonnen' of zich als een 'nieuw iemand' hebben aanvaard (bv. na een bijna-dood-ervaring). Ze hebben het 'oude leven' afgelegd en het 'nieuwe leven' aangetrokken. Soms wordt een scherp onderscheid gemaakt in levens-fasen en tussen het 'oude verhaal' en het 'nieuwe ver-haal'.

Bij velen is er de drang om een ‘rode draad’ te schetsen in hun leven. Is die er? Bestaan er vast omlijnde levensfasen? Dat is een kwestie van de levensvisie, het biografisch perspectief of de theorie die je voorstaat. Eigenlijk doet dit er allemaal niet toe, jouw verhaal is jouw verhaal en dat mag gehoord en ontvangen worden *zoals jij het vertelt.*

Vanuit welk perspectief vertel jij over jezelf (en over anderen) en vertellen anderen over jou?

Er wordt vanuit verschillende perspectieven naar jou gekeken en jij kijkt vanuit een van deze perspectieven naar jezelf en naar anderen. Alle mensen die jij ontmoet hebben een verhaal over jou en jij hebt een verhaal over hen. Alle verhalen leveren materiaal voor jouw levensverhaal, en dat omvat bijgevolg diverse perspectieven.



<u>Eerste-persoon perspectief</u> = je eigen visie; je kijkt naar wat er nu concreet in jou of met jou gebeurt; je kijkt naar de invloed van de actuele context. Enkel jij kunt zo waarnemen want enkel jij kunt rechtstreeks voelen wat er in jou omgaat. Jij hebt een uniek beeld van jezelf, iets dat niemand anders kan waarnemen. Enkel jij kunt in je hoofd en in je hart kijken. Je vertelt een ik-verhaal.

<u>Eerste-persoon meta-perspectief</u> = je kijkt innerlijk vanop een afstandje, op meta-niveau heet dat, naar wat er op dit moment gebeurt én naar wat er in het verleden is gebeurd; je kijkt naar zaken die gelijken en naar ervaringen die niet gelijken; je kijkt naar ervaringen die terugkomen en je kijkt naar patronen. Je tracht zo eerlijk mogelijke jezelf waar te nemen vanuit een breed perspectief in tijd en ruimte. Je kunt afstand nemen van de actuele context en die ook

bekijken vanop een afstand. Je kunt daarbij leren veeleer *systemisch te* kijken, jezelf te beleven en te beschrijven als een dynamisch systeem.
Tweede-persoon perspectief = iemand die voor jou als een intieme vriend of als een soort 'tweede ik' fungeert kijkt op een empathische wijze naar jou (bv. een ouder, een geliefde, een intieme vriendin, een empathische coach, een betrokken therapeut, een leermaatje). Je ontvangt van die persoon een beeld van jezelf dat lijkt op 'het beeld van een heldere spiegel'. Zij kan jou een hier-en-nu perspectief bieden maar ook een meta-perspectief.[9]
Derde-persoon perspectief = een buitenstaander doet 'zo objectief mogelijk' vaststellingen die betrekking hebben op aspecten van jou en jouw gedrag (bv. een leraar, je huisarts, een trainer, een wetenschapper). Het 'objectieve' beeld dat buitenstaanders je aanbieden is slechts een fragment van jou, want zij kunnen slechts een deel van jou waarnemen. Soms is het een verwrongen beeld wanneer hun visie en hun vooroordeel een hoofdrol spelen bij wat zij waarnemen en vertellen. Om een waarheidsgetrouw beeld van jou te geven zal een professionele waarnemer bijgevolg zo streng mogelijk tewerk gaan in het verzamelen van 'feiten' en zij zal beroep doen op bronnen die rechtstreeks van jou komen (eerste-persoon perspectief) en van personen die dicht bij jou staan (tweede-persoon perspectief). Een gewetensvolle wetenschapper of arts zal jouw persoonlijke gegevens aanvullen met data uit haar onderzoek, uit experimenten en testen.
Vierde-persoon perspectief = wat je vrienden, sociale relaties of anderen menen te zien. Je bent steeds deel van meerdere groepen; dit gaat om je familie, je vriendenkring, je werkomgeving, je sportclub, je buren, enz. Afhankelijk van jouw betrokkenheid binnen die groepen heb je verschillende verhoudingen tot de andere leden en deel je met hen diverse soorten informatie (oppervlakkige, louter sociale, zakelijke, persoonlijke, intieme, levensbeschouwelijke). Wat zij jou

bieden komt vaak vanuit een erg beperkt en eenzijdig perspectief.
In sommige gevallen (bv. via sociale media) gaat het om buitenstaanders met een goedkoop advies of een vage mening. Ze vertellen hun eigen behoeften en vooroordelen. Ze zijn niet bij jou betrokken.

Een verhaal

1. *Annie gaat deelnemen aan een zangwedstrijd. Ze oefent veel en krijgt daarbij steun van haar zangleraar. Hij zegt dat zij het uitstekend doet.*
2. *Weken voor de wedstrijd oefent ze voor een grote spiegel en beoordeelt zichzelf: nog wat werken aan enkele details.*
3. *Haar vriend filmt haar terwijl ze oefent. Ze bekijken samen de beelden en beoordelen het resultaat als 'uitstekend'.*
4. *Ze weet dat haar mentale en emotionele instelling belangrijk is om haar zenuwen de baas te kunnen. Een vriend werkt met haar als haar mentale en emotionele coach. Hij kent haar zeer goed, "Hij kent me beter dan ik mezelf ken" zegt Annie.*
5. *De avond van haar optreden loopt alles naar wens. In de zaal zitten vrienden die haar kennen, de een al beter dan de ander. Er zijn ook enkele honderden andere toeschouwers die haar zullen beoordelen en vergelijken met de andere kandidaten, voor de publieksprijs.*
6. *Haar optreden wordt beoordeeld door een jury van vier professionals. Het zijn mensen uit diverse disciplines met veel ervaring die een strikte methode hebben afgesproken om de kandidaten te waarderen én niet met elkaar te overleggen.*
7. *Wat ze niet weet is dat er in de vloer van het podium sensoren zitten die o.a. de bewegingen van haar lichaam detecteren en dat detectoren in de coulissen een aantal andere gegevens meten, zoals hartslag, zweet, kleine lichaamsbewegingen, enz. en ook haar toonvastheid, de kleurklank van haar stem, enz.*

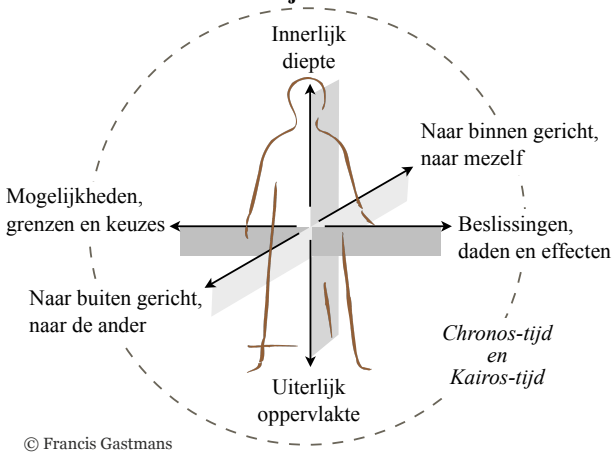
8. *Annie is ontgoocheld met de punten die ze heeft gekregen van de jury. Ze had veel meer verwacht. Ze voelde zich goed in haar lijf, had volgens haar een puike prestatie neergezet en haar lied klonk in haar oren perfect.*
9. *De zaal geeft haar zelfs minder punten dan de jury, dat had ze helemaal niet verwacht. Ze had hoe dan ook niet kunnen winnen. Ze is opnieuw ontgoocheld.*
10. *Thuis bekijkt ze de opnames van de wedstrijd. Ze geraakt meer en meer overtuigd dat ze niet correct werd beoordeeld, dat ze veel meer verdiende. Zeker in vergelijking met enkele kandidates die meer punten hebben gekregen dan zij, vind ze.*
11. *Ze doet haar account open op diverse sociale media en telt de likes. Ze leest wat de likes vertellen. Er zijn echter veel andere commentaren maar die wil ze niet weten, horen, zien of lezen.*
12. *Achteraf krijgt ze van de wetenschappelijke onderzoekers de resultaten van wat de verschillende meettoestellen hebben geregistreerd. Die geven aan dat ze zich onzeker heeft gedragen en dat ze net toonvast zong. Ze is verbouwereerd, zo heeft ze zich helemaal niet gevoeld!*

Wat zijn de ‘feiten’ bij ieder punt van dit verhaal? Voor wie zijn dat ‘feiten’? Hoe worden ze vastgesteld? Welk gewicht hebben de verschillende vaststellingen? Hoe beoordeelt ieder het gebeuren? Wie kijkt betrokken, vanop een afstand of helemaal niet betrokken?

Hoe beleef jij de vier dimensies in je leven?

We hanteren vier dimensies om een persoon, een subject of een object te lokaliseren in de ruimte-tijd: links-rechts (oost-west), voor-achter (zuid-noord), boven-onder (zenith-nadir) en het verloop in de tijd, de bewegingen die de persoon, het subject of het object maakt.
Bij het samenstellen van je levensverhaal kies je het materiaal uit de vier dimensies van je levensloop. Deze vier dimensies werken op ieder moment samen en tegelijkertijd. Ze zijn van elkaar afhankelijk.

Vier dimensies die je situeren in het leven



Er is de dynamische dimensie (links-rechts) tussen enerzijds *je keuze-mogelijkheden en* je *begrenzingen* en anderzijds *je beslissingen en de effecten* daarvan. Wat ervaar je als je 'gegevens'? Wat zijn je mogelijkheden? Wat zijn je beperkingen? Welke wegen heb je in je leven gekozen en welke niet? Wat heb je uiteindelijk beslist en wat niet? Voor welke effecten van je beslissingen neem jij de verantwoordelijkheid? Wanneer je iets beslist, beslis je op dat moment tegelijk wat niet te doen, wat te laten. Je beslissingen creëren het

concrete, werkelijke pad van je leven, niet je besluiten ("Ik zou kunnen …"), je wensen en vooropgestelde idealen.

Er is de dynamische dimensie (voor-achter) van je verhouding tot jezelf en tot de anderen, tussen enerzijds een *open houding, jezelf geven, naar buiten gericht* en anderzijds *je wat afzonderen of afsluiten, naar binnen gericht*. Het gaat om de ontmoetingen en de relaties die je hebt met andere mensen, met de wezens in de natuur en met alle elementen die jouw context vormen én dat we je doet en niet doet bij die ontmoetingen. Een mens is een wezen-in-relatie, een wezen-in-verbinding én een wezen-in-een-context. Hoe open of gesloten loop jij in het leven? Wie treed jij tegemoet en van wie verwijder jij je? Wat deel je in de ontmoetingen? Wie zit er in je 'levensnetwerk' en wie niet?

De derde dimensie (onder-boven) betreft het balanceren tussen enerzijds je uiterlijke activiteiten, beslissingen en ontmoetingen, d*e oppervlakte-laag* van je leven, en anderzijds je innerlijke wereld, *de dieptelaag* van je leven. Wat toon je, druk je uit en wat niet? Hoe authentiek kan je zijn in deze situatie? Op welke momenten ben je op anderen gericht en wanneer richt jij je volledig op jezelf? Hoe balanceer je daartussen? Wat is het verhaal van je uiterlijke biografie en wat is het verhaal van je innerlijke ontwikkeling, je 'innerlijke biografie'? Voor sommigen verwijst de oppervlaktelaag naar hun 'identiteit' en de dieptelaag naar hun 'zelf', anderen maken bewust geen onderscheid.

De wijze waarop je beweegt in je leven en jij die bewegingen beleeft, toont de vierde dimensie: je uiterlijke en innerlijke bewegingen, het verloop van je diverse ontwikkelingsprocessen, hoe jij omgaat met 'tijd en ruimte'. De andere drie dimensies samen beleef jij in een dynamiek die je kunt ervaren óf als een lijnig verloop met een

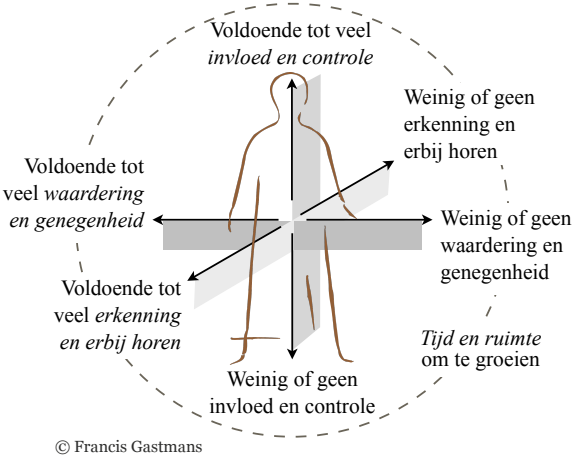
duidelijke richting, die beantwoordt aan wetmatigheden, óf als een beweging vol toevalligheden, met bergen en dalen, met vele kruispunten, voor sommigen een beetje een wirwar, óf als een brede stroom aan belevingen en bewegingen en waarbinnen op ieder moment jij wordt gekozen en jij kiest, waarbinnen jij je volgende stap zet en een pad een creëert.

Je leeft niet alleen, je leeft met anderen in een netwerk van relaties. Voor sommigen is het een moeilijk te aanvaarden gedachte: je bent *een interafhankelijk wezen*. Bij alles wat je ziet, voelt, denkt, uitdrukt, eet, doet, enz. word je beïnvloed door anderen en door je omgeving. Je kunt niets zonder de anderen. Alles werd je aangeleerd, ook datgene wat je meent zelf ontdekt te hebben. Niemand heeft een 'oorspronkelijke gedachte' of doet een 'unieke ontdekking'.

Vier sociale behoeften

Elk individu heeft vier *sociale basisbehoeften*. Het zijn kernthema's bij de ontwikkeling van jezelf en van je relaties, zowel relaties in en met een groep als met een individu. Deze dimensies kan je terugvinden in elk levensverhaal.

Vier sociale basisbehoeften



Erkenning en inclusie: Iedereen wil erkend worden, meetellen en serieus genomen worden; niemand wil buitengesloten worden. Het gaat om erbij te horen, om het gevoel opgevangen, aanvaard en verzorgd te worden zoals je bent. Waar liggen de grenzen tussen groepslid zijn en de eigen identiteit? Kan ik in deze familie, in deze groep, in deze gemeenschap mezelf uitdrukken? Welk soort gedrag is hier acceptabel en welke grenzen stellen de anderen aan mijn gedrag?

Waardering en genegenheid of affectie: Iedereen wil gezien worden, graag gezien worden, sommigen hebben een sterke behoefte aan affectie en persoonlijke waardering. De voornaamste vragen hier hebben te maken met het omgaan met de eigen autonomie in een

groep, met de vrees niet aardig gevonden te worden, anderzijds met een vrees voor teveel intimiteit. Wie is echt geïnteresseerd in mij, in wie ik echt ben? Wordt mijn privacy en mijn persoonlijke grenzen gerespecteerd? Hoeveel van mijn overtuigingen en van mijn emoties kan (of moet) ik tonen in deze relatie, in deze groep? In welke mate is het veilig om me hier bloot te geven en me authentiek te tonen?

Invloed en controle: Iedereen wil invloed uitoefenen op de ander, op familieleden, op teamleden of op een grote groep; sommigen willen een sterke invloed. Het gaat hier om het (voorzichtig) uittesten van de krachten en de competenties, waarbij iedereen probeert invloed te verwerven. Hoeveel invloed kan ik hebben in deze relatie, in deze groep? Velen van ons willen niet alleen invloed, ze willen ook macht (fysieke, emotionele, intellectuele, psychische, maatschappelijke, economische, militaire macht). Wie heeft er macht en invloed over mij en hoeveel? Hoe wordt in deze groep, in deze gemeenschap omgegaan met 'macht'? Hoe transformeren ze hier 'macht' in 'kracht'? Hoe kan ik hier mijn 'Eigen kracht' ontwikkelen en beleven?

Ruimte en tijd: Een relatie ontwikkelen betekent naar elkaar toe bewegen en dat vraagt tijd en ruimte. Bij een gezonde ontwikkeling geef je regelmatig en om beurten aandacht aan het vormgeven van de andere drie basisbehoeften. Af en toe houdt een relatie op, dan is het tijd om af te wikkelen. Hoe laat je een verlangen naar een antwoord op de drie basisbehoeften in deze relatie los? Wat vertelt jouw levensverhaal over de ontwikkeling en de afwikkeling van relaties?

Wat is de 'context' van je leven?

'Context' slaat op alles wat in en rond een persoon (jou) of een groep invloed heeft op het waarnemen, denken, communiceren en handelen. 'Context' is geen statisch gegeven, je dient steeds opnieuw waar te nemen welke aspecten veel, weinig of geen invloed hebben op dit moment, in deze situatie. Er zijn aspecten waar je zelf enige invloed op kunt hebben en er zijn aspecten waar je niet de minste invloed op hebt en die toch op jou inwerken, zelfs vanuit een punt 'ver van je bed'. De context beïnvloedt bijna steeds onbewust, toch heeft het in elk levensverhaal een cruciale rol.

Algemene aspecten zijn bv.: de taal of talen waarin je communiceert; de culturele en historische gegevens van de plaats en de tijd waarin je je opgroeit en beweegt; de politieke situatie; de traditie waarbinnen je leeft; de vooropgestelde waarden en normen; de algemeen gepropageerde 'waarheid' en overtuigingen; de mening van de wetenschap; de relatie tussen de mensen; het nieuws van de dag; de sociale media; …

Omgevingsfactoren zijn bv.: de beelden in je omgeving (reclame, vlaggen, standbeelden, kunst); de geluiden die klinken (op de voor- of de achtergrond); de fysieke kenmerken van de omgeving (de architectuur, de straten en pleinen); de natuur, de dieren; het weer; de kwaliteit van de lucht of de verontreiniging; …

Persoonlijke aspecten zijn bv.: je genen, het genetisch materiaal waarmee je werd geboren; je opvoeding, je scholing en je opleiding; je socialisatie; hoe je hebt leren waarnemen, voelen en denken; hoe je hebt leren emotioneel te reageren, te oordelen en te beslissen; hoe je betekenis geeft aan je ervaringen; je economische en sociale situatie; je sociale verbindingen; hoe jij je verbonden voelt met andere

generaties en andere culturen; je gezondheid en je wel-bevinden; je waarden en normen; je ethische reflex, de druk die je ervaart om iets te doen of net niet; mensen die voor jou een leider, coach of 'helper' zijn (formeel of informeel); de mensen die niet aanwezig zijn maar aan wie je denkt; wat jij ervaart als jouw verantwoordelijkheid en de druk die anderen daarop uitoefenen; …

Voor Jakob von Uexküll (1864-1944, een Baltisch-Duitse bioloog en expert dierengedrag) bewoont elk levend wezen (mensen en alle andere dieren) een eigen wereld die hij *Umwelt* noemde. De structuur van die wereld wordt grotendeels bepaald door de soort waartoe een wezen behoort, door zijn fysiologie, zijn gedrag en zijn omgeving; maar deze wereld openbaart zichzelf alleen door *individuele subjectieve ervaringen*. De Umwelt is het specifieke deel van de interne en externe wereld dat een mens en een dier kan voelen en ervaren: het is zijn *perceptuele wereld*.
Onze *Umwelt* is begrensd ook al voelen we dat gewoon niet. Voor ons voelt het allesomvattend. Het is alles wat we kennen en weten, en dus verwarren we het gemakkelijk met alles wat er te weten valt. Dit is een illusie, een illusie die elk dier deelt.
Het geheel van wat de homo sapiens kán en niet kán waarnemen, onderzoeken en weten, al of niet met behulp van technische middelen en technologie, noem ik de *'mensen-werkelijkheid'*. Het is de afgesproken 'werkelijkheid' van mensen (Zo is de wereld! Dit is de werkelijkheid!) uitgedrukt in menselijke begrippen en conventionele talen. Alle andere dieren leven in andere 'werkelijkheden', ieder soort in hun 'werkelijkheid'. 'Dé werkelijkheid' bestaat niet, dat is louter een abstract begrip, zonder invulling. Tenzij je de 'werkelijkheden' van *alle* dieren daarin insluit, maar die kán je als mens niet kennen en in veel gevallen je zelfs niet voorstellen en dus kan je 'dé werkelijkheid'

nooit vatten. Samen met de algemene mensen-*Umwelt* heb je je persoonlijke *Umwelt*, dat deel van de mensen-werkelijkheid dat wordt bepaald door *je persoonlijke subjectieve waarnemingservaringen*. *Umwelt* is een *actief gebeuren* dat vertrekt vanuit jou, waarbij je al je zintuigelijke tentakels uitsteekt om 'informatie' te vinden en uit te wisselen.

Wat betekent 'tijd' in jouw leven?

Hoe lang duurt een levensverhaal? Wanneer begint het en wanneer eindigt het verhaal en hoe verloopt de tijd tussen begin en einde?

Onze 'dagelijkse tijd' is de chronologische tijd, de *Chronos-tijd* (Chronos is een figuur uit de Griekse mythologie). Hij staat voor de meetbare tijd, de kloktijd, de *chrono(s)logische tijd*. De tijd waarin je van activiteit naar activiteit gaat; de tijd waarin je doel- en resultaatgericht tewerk gaat; de tijd waarin je altijd tijd tekort komt en waarvan je zegt dat je 'tijd verliest' (alsof je tijd kunt bezitten!). Tijd is voor de meeste mensen een 'product' geworden, een 'object', een kostbaar goed, een schaars middel. We begrijpen en ervaren tijd als iets wat kan worden besteed, verspild, bespaard of verloren. De Chronos-tijd kost geld! Je moet je tijd goed managen! Je kunt tijd slim of slecht investeren, of er zuinig mee omspringen. Deze tijd beelden we uit op een rechte lijn, op een cirkel, (zoals onze uurwerken), een zonnewijzer aan de muur of op de grond, digitaal met voortdurend verspringende cijfers.
Daarnaast is er de *Kairos-tijd* (Kairos is de jongste zoon van Zeus). Dan spreekt men niet meer van een lijnig verloop maar van *'de beleving in het moment'*. Bij Kairos gaat het om de *innerlijke nu-beleving*. Het gaat om het vatten van het moment in het moment. Hiervoor is aandacht, rust en concentratie nodig én tegelijk het loslaten van de chronologische tijd. Dan is er geen vast 'begin', geen 'verloop' en geen 'einde' meer. Want Kairos heeft geen meetbare duur. Het 'nu' kan je beleven in een seconde of in een minuut, maar uren beleving kunnen eveneens een 'nu-beleving' geven (bv. tijdens een meditatie of wanneer je helemaal wordt opgeslorpt door een activiteit). Kairos-tijd is de *kwalitatieve tijd*. "De vertraagde tijd die als een

ruime jas om je heen zit.", "De tijd die tot leven komt als de klokken zwijgen". Je zou het ook de 'tussentijd' kunnen noemen.
Voor de Kairos-tijd wordt soms een cirkel *zonder pijlen* gebruikt, als een *symbool*, (niet als een lijnige tekening met pijlen die een richting aangeven)! In de Zen tekent men zo'n cirkel vaak niet gesloten.

De Chronos-tijd of de chronologische tijd wordt klassiek opgevat als: e*en ononderbroken doorlopende beweging aan eenzelfde, meetbare snelheid in één richting*. Deze tijd wordt weergegeven door een lijn. De mens wil immers alles kunnen lokaliseren en alles een plaats kunnen geven in 'ruimte' en in 'tijd'. Einstein bracht dit samen in de ruimte-tijd, een verloop van tijd is tegelijk een veranderde positie in de ruimte en omgekeerd. Bij ruimte-tijd is er sprake van *positie, duur, snelheid en versnelling*. Het is en blijft echter wel de chronologische tijd, een meetbare tijd. Dit is de 'tijd' zoals de exacte wetenschappen die gebruikt. Onderzoek via quantumfysica stelt dit in vraag.
Bij de Kairos-tijd gaat het om de waarneming en de *beleving van verandering*, het gaat om de '*beweging*', de uiterlijke én de innerlijke beweging waarbij *positie*, *duur*, *snelheid* en *versnelling* slechts een beperkt aantal elementen zijn. Bij 'beweging' is er daarnaast immers ook sprake van *richtingen, kracht of energie, ritme*, *maat, intervallen, frequentie, vertraging, tempo*, *breuken*, *contrasten, synchroniciteit, voor- en achtergrond, momenten van stilstand en stilte*. Dit is de 'ruimtelijk beleefde tijd' waarmee bv. de muziek en de dans werkt en die bepaalde kunstwerken trachten uit te drukken.

> *De Kairos-tijd 'circulair' noemen en als tegengesteld stellen tot de Chronos-tijd die je 'liniair' noemt is een totaal foute visie!*
> *De Chronos-tijd kan je vlot afbeelden en meten met een cirkel (circulair). De Kairos-tijd ontsnapt volledig aan deze voorstellingen, ze ontsnapt aan iedere lijnige tekening.*[10]

Je ontwikkelt tussen rust en onrust

Je ontwikkeling toont een voortdurend dynamische beweging = een niet ophoudende stroom van in- en uit-ademen, groter worden en verkleinen, uitdijen en krimpen, verschijnen en verdwijnen, ontmoeten en afscheid nemen, actie en rust, groeien en afslanken, vernieuwen en vernietigen, geboren worden en sterven, constructie en deconstructie, rust en onrust.
Je ontwikkeling verloopt echter niet in één richting, niet enkel opwaarts, noch in één ruk opwaarts, noch stapsgewijs, noch spiraalsgewijs in zich herhalende fasen, noch in vastgelegde stappen. Ontwikkelen is als het vorderen in een berglandschap. Een top bereik je niet in een rechte lijn naar boven maar zigzaggend. Je zult ook steeds naar het dal moeten terugkeren om je weg verder te zetten en een volgende hoogte te bereiken. Daarbij is dalen net zo belangrijk en vaak moeilijker dan stijgen. Het landschap bestaat uit een veld van bergen, klein en groot, zelden uit één wijdse vlakte met één grote berg ergens in het midden. Je kiest welke hoogte je volgend berg (uitdaging) zal zijn, dan wel of je een tijdje in het dal blijft rusten.

Je ontwikkelt dynamisch tussen perioden van onrust en rust. (zie de illustratie op de volgende bladzijde) Niet iedere 'rust' is echter even constructief en ontspannend en niet iedere 'onrust' is even destructief en stresserend. Bij *verstarrende rust* mag er niets bewegen. *Pijnlijke onrust* werkt verlammend. Bij *stabiele rust* ervaren de meeste mensen de toestand als 'rust'. Vanuit *stabiele rust* kan het steeds terug neerwaarts naar *pijnlijke onrust* evolueren of opwaarts naar *constructieve onrust*. *Constructieve onrust* is nodig om verder te kunnen ontwikkelen. Dan kan je *bewegende rust* bereiken.

De weg is lang en gaat langs vele dalen en pieken en af en toe kan je even de balans *gezonde onrust* + *diepe innerlijke rust* ervaren, voorbij bewegende rust. Niets blijft echter voor lange tijd stabiel, ook deze laatste periode niet. Op een dag moet je er uit of daal je af naar een onrust. Zelfs de moeilijkste periode - verstarrende rust - beweegt, je klimt op naar pijnlijke onrust of je gaat meer in die rust verharden.

We ontwikkelen dynamisch tussen rust en onrust

Gezonde onrust én innerlijke rust

Gezonde zekerheid
Duurzame antwoorden *Gezonde onzekerheid*

Bewegende rust

Balancerende stabiliteit *Kracht van het niet-weten*

Focus *Problemen zijn vruchtbaar*
Brandende vraag *Onderzoekende vragen*
Aandacht voor behoeften *Oplossingsgerichte vragen*

Constructieve onrust

Gezonde twijfel *Bewust onwetend*
Positief ongehoorzaam *Creatieve gekte*

Nieuwsgierigheid *Groeiend zelfvertrouwen*
Eerste antwoorden

Stabiele rust

Eigen kracht
Behoudende stabiliteit *Relatieve zekerheid*

Ongezonde twijfel *Problemen moeten weg*
Klagen *Onvruchtbare vragen*
Verwijten *Klagende vragen*

Pijnlijke onrust

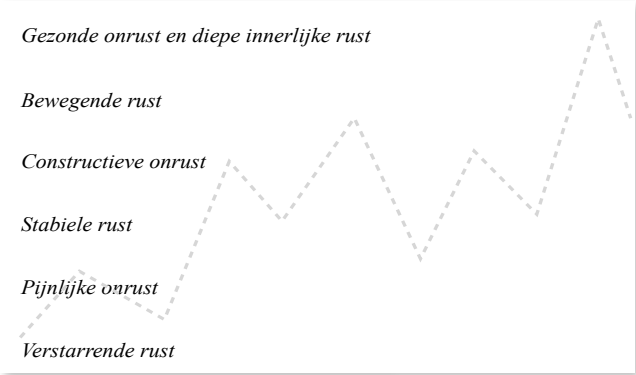
Aandacht op primaire gevoelens *Onbewust onwetend*
Primaire reacties *Ongezonde zekerheid*

Depressief *Fundamentalistische zekerheid*
Berusting *Niets mág in vraag worden gesteld*
Fatalisme

Verstarrende rust

© Francis Gastmans Versie 10.4 - Januari 2024

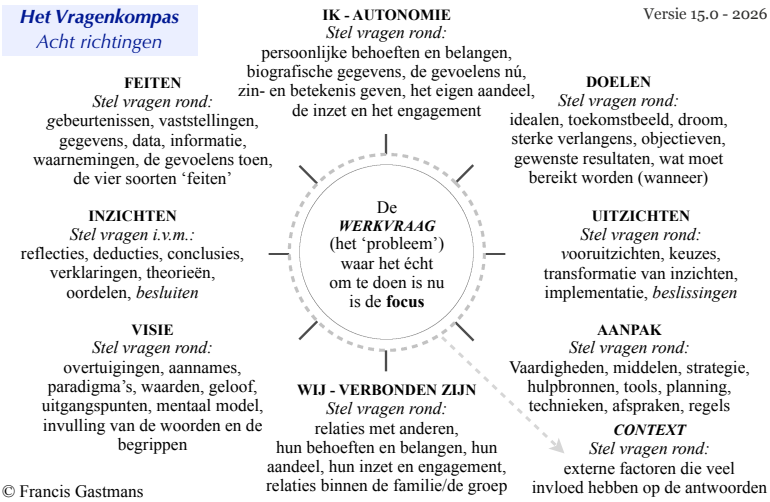
Iedere vernieuwing en stap ‘voorwaarts’ houdt de zaden van onrust of een crisis in zich. Iedere stabiele toestand creëert de voorwaarden voor een volgende periode van instabiliteit.
In je leven spelen vele thema’s een rol, bv.: kennis verzamelen, leren en opleidingen volgen, problemen oplossen, een job zoeken of een bedrijfje starten, een relatie aangaan, een gezin of een groep vormen, zorgen voor kinderen, genieten van vakantie, waarden verdedigen, zin en betekenis geven, omgaan met verlies, een bijdrage leveren, een project opzetten, iets ondernemen, inkomen of aanzien verwerven, enz. Elk levensthema kent een andere leerweg door het rust-onrust-landschap en heeft een ander leerritme, elk verloop kent een ander tempo: sneller of trager, hoger opwaarts of dieper neerwaarts, intenser, rustiger, korter, langer, dieper of oppervlakkiger.
De ontwikkeling van een thema beweegt daarenboven tegelijkertijd op meerdere levensgebieden, intern gericht (fysiek, emotioneel, cognitief, psychisch, spiritueel) of extern (relationeel, sociaal, maatschappelijk, privé, professioneel). [11]



Voorbeeld van het verloop van een van je levensthema’s

Het Vragenkompas, stel goede vragen

Wanneer je gegevens verzamelt voor je verhaal is het nuttig om goede vragen te stellen en dan gebruik je het Vragenkompas.[12]
Onze hersenen werken niet rechtlijnig of cirkel-lijnig (circulair), niet mooi in opeenvolgende stappen volgens een eenvoudig stappenplan. Ons brein werkt interactief, dynamisch, systemisch, steeds de situatie voorspellend en energie zuinig. Onze neuronen vuren tegelijkertijd, samen én afwisselend in verschillende richtingen. Daarenboven, wanneer we oordelen, besluiten en beslissen doen we dat niet enkel met onze hersenen, rationeel, maar met ons ganse lichaam. *Leven is relationeel!* Het Vragenkompas toont de verschillende dimensies van het innerlijk proces van wikken en wegen dat onbewust in ons speelt. Het toont acht dimensies die een rol spelen telkens we waarnemen, voelen, denken, een situatie beoordelen, een keuze maken, een besluit nemen, beslissen en tot actie over gaan.



Hieronder enkele voorbeeld-vragen, zowel voor de terugblik als een blik vooruit. Formuleer je eigen vragen die bij jou en je leven passen.

Je vindt ook inspiratie in de tekst: *Acht vragen als opstap, het bundel berichten uit 2021* waarin heel veel voorbeeld-vragen staan.

Terugblik

Versie 3.0 - 2026

Wat waren mijn belangrijke levensthema's?
Hoe heb ik mijn talenten ingezet?
Hoe toonde ik mijn eigen kracht?
Hoe kwam ik op voor mijn eigenbelang?
Wat waren mijn grootste behoeften?
Wat is de zin van mijn leven?

Wat heb ik geleerd uit het verleden?
Met welke feiten hield ik altijd rekening?
Welke crisissen hebben gezorgd voor een fundamentele verandering?
Hoe heb ik mijn talenten ingezet?

Wat waren mijn levensidealen?
Wat wilde ik bereiken?
Wat was mijn uiteindelijke droom?
Wat heb ik uiteindelijk bereikt?

Wat zijn waardevolle inzichten bij de beoordeling van mijn leven?
Wat zie ik als de rode draad in mijn leven?

Wat waren de belangrijkste beslissingen die ik heb gemaakt?
Bij welke 'projecten' was ik betrokken?

Wat zijn steeds mijn sterkste overtuigingen geweest?
Welke waarden hebben mijn leven geschraagd?
Waarin geloofde ik en hoe is mijn geloof veranderd?
Wat zijn mijn kernwaarden?

Welke vaardigheden heb ik ontwikkeld?
Op welke manier heb ik mijn doelen nagestreefd?
Wat was mijn levensstrategie?
Aan wie heb ik (geen) hulp gevraagd?
Hoe heb ik nieuwe dingen geleerd?

Wie heb ik innig liefgehad?
Met wie voelde ik me sterk verbonden?
Welke mensen speelden een beslissende rol?
Welke tegenstanders hadden een grote invloed?
Wat was ons gemeenschappelijk belang?

Welke elementen in mijn omgeving(en) hebben een grote invloed gehad?
Welke maatschappelijke gebeurtenissen speelden een grote rol?

Dit zijn 'voorbeelden'!
Formuleer je eigen, actuele vragen
© Francis Gastmans

Vooruitblik

Versie 3.0 - 2026

Welke levensthema's koester ik nog?
Hoe zorg ik goed voor mezelf?
Hoe kan ik mijn autonomie behouden?
Wat zijn op dit moment mijn grootste behoeften?
Wat geeft zin aan mijn leven?

Welke lessen uit het verleden neem ik zeker mee?
Welke actuele feiten vragen om actie?
Waar dien ik nog iets 'recht te zetten'?
Wat wil ik niet meer vasthouden en liever loslaten?
Wat zijn mijn grootste uitdagingen?

Welke levensidealen hou ik?
Wat wil ik nog bereiken?
Wat is nog haalbaar?
Wat is mijn actuele droom?
Waar wil ik nog een bijdrage leveren?
Hoe wens ik mijn levenseinde?

Welke inzichten wil ik verder uitwerken?
Welke gedachten en ideeën wil ik delen?

Welke belangrijkste beslissingen wil ik/moet ik nog nemen?
Welke projecten wil ik nog afwerken?
Welke veranderingen zijn op komst?

Welke overtuiging wil ik duidelijker uitdragen en verdedigen?
Voor welke waarden wil ik sterk opkomen?
Wat zijn de drie belangrijke principes die mijn leven sturen?
Waar zie ik nog mogelijkheden om 'de wereld een beetje te verbeteren'?

Welke vaardigheden komen nu van pas?
Hoe zal ik mijn talenten nog inzetten?
Met welke strategie pak ik de toekomst aan?
Hoe leer ik los te laten?
Aan wie zal ik hulp vragen?

Wie heb ik innig lief?
Met wie wil ik de verbinding versterken?
Met wie wil ik nog iets realiseren?
Wat is ons gemeenschappelijk belang?

Met welke elementen in mijn omgeving moet ik rekening houden?
Welke maatschappelijke veranderingen beïnvloeden mij?

Dit zijn voorbeeld-vragen!
Formuleer je eigen, actuele vragen
© Francis Gastmans

Je levensverhaal is een netwerk van verhalen

Ieder levensverhaal is een *verhalensysteem*, een netwerk van zelf geschreven 'levensgebeurtenissen'. Het leven van een individu is niet één lang verhaal met een eenvoudige verhaallijn, een 'rode draad' in de biografie. Een leven is een aaneenschakeling van erg verschillende ervaringen: aangename en onaangename, zachte en pijnlijke, overweldigende en nietszeggende, gelukkige en ongelukkige, enz. Een mensenleven is een netwerk van diverse verhalen die je daarover vertelt, van erg korte verhaaltjes tot zeer lange (levenslange?) verhalen. Iedere dag zijn er nieuwe ervaringen en start je nieuwe verhalen of vervolg je reeds beschreven verhalen. Alle verhaaltjes en verhalen formuleer je zelf, ze zijn verbonden met elkaar en ze beïnvloeden het vertellen van de volgende verhaaltjes.
Voor een buitenstaander die niet zorgvuldig kijkt, lijkt een leven op een boek met hoofdstukken.[13] In werkelijkheid is het *een dynamisch netwerk van verhalen*, een *verhalensysteem*, korte verhaaltjes en lange verhalen, eenmalige verhaaltjes of verhalen die jaren verdergaan en *die je voortdurend bijwerkt*. Al je verhalen vertel je iedere keer een beetje anders; bij iedere herinnering of bij elke nieuwe ontmoeting vertel je het verhaal opnieuw en werk je het bij. Je verhalen worden bijgeschaafd, veranderd, herzien, mooier of dramatische gemaakt. Het is steeds de laatste versie van je verhaal die zijn 'werk' doet in het geheel. Want het verhalensysteem heeft een opdracht, enerzijds *je leven begrijpbaar maken* door voortdurend een verklaring te formuleren voor ieder van de vele diverse ervaringen, en anderzijds *je leven zin en betekenis geven*, alle gebeurtenissen een plaats geven binnen een overkoepelend zingevend groot verhaal.

Je leeft niet alleen, je leeft met anderen in een netwerk van relaties. Voor sommigen is het een moeilijk te aanvaarden gedachte: je bent *een interafhankelijk wezen*. Je kunt niets zonder de anderen. Het voedsel dat je eet, de kleren die je draagt, de activiteiten die je onderneemt, de tools die je nodig hebt voor je activiteiten, de wijze waarop je kunt communiceren met anderen, alles wat je leest, hoort en ziet … alles, letterlijk alles, krijg je van anderen, via schenken, ruilen, kopen of stelen. Dat geldt eveneens voor alle kennis, ideeën, inzichten, antwoorden op je vragen, duizend manieren om je uit te drukken (verbaal, non-verbaal, beeldend). Niemand heeft een 'zuiver oorspronkelijke gedachte' of doet op z'n eentje een 'unieke ontdekking', je bouwt steeds verder op wat je van anderen hebt geleerd en gekregen (bewust of onbewust). Bij alles wat je ziet, voelt, denkt, uitdrukt, doet, word je beïnvloed door anderen en je omgeving.
Het grote netwerk van relaties waarin je leven zich afspeelt - je *levensnetwerk* - beweegt door al je verbindingen, doorheen al je keuzes, je beslissingen en je acties; via je relaties met je ouders, je familie, een geliefde of een vriend, met de onbekende mensen die je ontmoet (bv. op je reizen), binnen een vriendenkring, de gemeenschap waarin je leeft en werkt, de structuren die worden opgezet binnen de cultuur waarin je leeft. Al deze relaties bieden je kansen, mogelijkheden, steun, enz. maar ze kunnen je ook beperken, je belemmeren of zelfs je onderdrukken. Naast het creëren van *verbindingen* zijn er immers relaties die jou willen *binden*!
Je leven bestaat uit het ontwikkelen van een *relatiesysteem* met diverse mensen, dieren en de planten. Je kunt niet leven zonder relaties en verbinding, elke verbinding is belangrijk. De wijze waarop je je *ver*bonden of *ge*bonden voelt speelt daarbij een grote rol: hoeveel energie en aandacht je geeft en ontvangt of je wordt ontzegt; de intensiteit in de ontmoetingen en in de relatie; wat je doet met wat de

verbinding of binding je biedt of net ontzegt; wat je deelt en wat niet; de mate van intimiteit en de wijze waarop je dat uit; de uitgesproken en de onuitgesproken afspraken; hoe je elkaar en de relatie benoemt of via een andere taal uitdrukt; enz.
Alle levende wezens leven in *verbinding*. De mens is een wezen dat daarnaast ook anderen aan zich kan en wil *binden*. Een *verbinding* werkt indien aan beide kanten de mogelijkheid wordt gelaten om de verbinding te wijzigen, losser te maken of te verbreken. Indien dat niet kan is er sprake van *binding*. In sommige relaties voel je dat je niet *ver*bonden bent maar *ge*bonden, je voelt geen *ver*binding maar binding. *Zowel een verbinding als een binding is een wederzijds gebeuren, je doet het samen.* Een gezonde volwassen relatie is er een van *ver*binding, niet van binding. Ja, voor een baby is er in de eerste periode van het leven de noodzaak aan hechting (binding). Het is echter de taak van de ouders en de opvoeders om een kind te leren zich gaandeweg los te maken van bindingen (ook met de ouders en de familie) en zich veilig te voelen bij gezonde *ver*bindingen (ook met de ouders en de familie).

In je levensverhaal zitten stukjes van anderen

In *jouw* levensverhaal (je *verhalensysteem*) zitten stukjes verweven van verhalen van anderen, vooral van die van je ouders en je familie of van je geliefde(n). De stukjes van de verhalen van anderen zijn zeer vaak 'onafgewerkte stukjes' die aan jou werden doorgegeven met de bedoeling dat jij ze afwerkt of er iets mee doet. Het zijn vaak 'ongezonde' stukjes die de ander niet helemaal alleen wil dragen of resten van een trauma die de ander niet heeft kunnen 'oplossen' of ervaringen die voor de ander te pijnlijk zijn om te herinneren of (familie)geheimen die de ander ergens veilig wil verbergen.
Zulke stukjes van verhalen worden niet zomaar gedeeld maar worden onbewust van bij de start van jouw leven, van jullie relatie, in jouw verhaallijn geschoven opdat jij ze letterlijk en figuurlijk mee-draagt. De onderliggende gedachte bij diegene die stukjes doorgeeft is dat samen dragen sommige stukjes lichter maakt om dragen. Het is opvallend hoe bepaalde patronen binnen families door de generaties heen worden herhaald, alsof de personen in een vicieuze cirkel lopen.

> *Zo voelen sommige kinderen niet enkel de eigen veroorzaakte 'levenspijnen' maar ook de pijnen van grootouders of ouders of broers of zussen en hebben ze daardoor 'onverklaarbare' pijn.*
>
> *Negatief werkende of toxische patronen die doorheen generaties onbewust worden doorgegeven zijn soms ten dele genetisch bepaald (epigenetisch) maar worden vooral doorgegeven via het 'spel' van de verhalen (voorbeeldgedrag, straffen en belonen, familieverhalen, enz.): misbruik van alcohol, tabak of drugs, gebrek aan assertiviteit, slachtoffergedrag, familiaal geweld, parentificatie, scheiden, verlaten worden, faalangst, angst voor sensualiteit of seksualiteit, haat jegens vreemdelingen, vechten voor Dé Waarheid, …*

Zonder inzicht in de verscholen verhaallijnen kan dit een gans leven doorwerken en bestaat de kans dat jij ze op jouw beurt doorgeeft aan

de volgende generatie. Het 'zuiveren' van je eigen levensverhaal is daarom een noodzakelijke weg om geen onzuiverheden door te geven, de stukjes verhalen van anderen die ongezond zijn en die jij meedraagt, om geen onverwerkte stukjes van je eigen verhalen-systeem waar jij het moeilijk mee hebt door te schuiven naar de volgende generatie, in de hoop dat *zij* jouw onaffe zaken afwerken.[14]
Gelukkig zijn er ook opbouwende patronen die doorheen generaties worden doorgegeven: klaar staan voor anderen en daarbij je eigen grenzen bewaken, gaan voor samenwerken, empathie tonen, je kunstzinnig uitdrukken, anderen respecteren, jezelf niet vergelijken met anderen, ontwikkelen van je ‘eigen kracht’ en veerkracht, kunnen omgaan met tegenslag, zorgen voor anderen bij ernstige tegenslagen, … enz.

Overal grenzen

Tijdens je leven zal je het onderscheid ontdekken tussen *'verbinding'* en *'binding'* (fysiek, emotioneel, intellectueel, sociaal) en ga je ervaren wat je moet doen om je grenzen te verleggen en los te komen van een (te sterke of ongewenste) binding. Je gaat ontdekken dat je bepaalde grenzen, verbindingen en bindingen zelf creëert en dus ook zelf kunt wijzigen. Je leert dat het goed is om je in bepaalde relaties af te schermen en je grenzen te verdedigen.
Een grens betekent dat je op die plek een ander ontmoet, een ander 'raakt', letterlijk of figuurlijk. Een grens is een 'raak-vlak'. Bij elke ontmoeting kon je het raakvlak gewaarworden, aftasten, beperken of vergroten. Dat raakvlak is de plek van de verbinding. Een grens kan zowel een 'afscherming' zijn, als een 'bescherming', als een 'verbinding'.
Als kind leerde je heel veel grenzen en het was niet steeds duidelijk of die bij jou horen of niet. Enkele voorbeelden.
Je leerde als kind je *fysieke grenzen* en vooral om die te verleggen. Je leerde kruipen, lopen, klimmen, springen, fietsen, vallen en terug rechtkomen, je leerde om steeds verder te gaan, een doel te bereiken dat verder van je af ligt. Daarin werd je aangemoedigd door je ouders en je verzorgers. Tot op de dag dat zij het 'te ver' vonden. Dan hielden ze je tegen, waarschuwden je voor gevaar dat jij niet zag. "Niet te hoog klimmen, schatje.", "Niet te dicht bij de vijver", "Niet te snel fietsen." Door al die waarschuwingen te verinnerlijken leerde je dat die grens *bij jou* hoort en niet bij de bezorgde ouder (al is de werkelijkheid net andersom). "Ik kan dat niet." is vaak een gevolg van de vele waarschuwingen die je als kind kreeg.
Je leerde als kind je *emotionele grenzen*. Je mocht schreien tot … "Nu is het genoeg." Je leerde dat er grenzen zijn aan het uiten van je

gevoelens. Je had als kind niet door dat dit cultureel bepaalde en sociaal opgelegde grenzen zijn. Vele jaren later hoor je volwassenen zeggen: “Mijn gevoelens tonen, dat past niet bij *mij*. Zo *ben* ik niet.” Zij zijn zich niet bewust dat hun uitspraak het resultaat is van een aangeleerde houding.

Je leerde als kind dat er *gender grenzen* zijn. Je werd aangeleerd dat dit een ‘jongen’ en dat een ‘meisje’ is zonder verdere uitleg. Je moest gaandeweg zelf uitmaken waar die woorden op slaan. Je bent zelf of een meisje of een jongen of een ‘ik weet niet zo zeker wat’ en daar hoort bepaald gedrag bij en ander gedrag niet. Als kind was het niet duidelijk dat het sociaal opgelegde normen zijn en dat ze dus *niet* bij *jou* horen (!) maar bij de normen van anderen, van de gemeenschap.

Je leerde als opgroeiend kind dat er *intieme grenzen* zijn. Je voelde dat het niet o.k. is wanneer iemand je té intiem knuffelde. Vooral als tiener zal je deze grens ervaren want meerdere leeftijdgenoten willen jouw grens ‘verkennen’. Je wordt geconfronteerd met het raakvlak tussen jouw intenties en de intenties van de ander, tussen jouw normen en de normen in de gemeenschap. Intiem zijn kan ook slaan op de vragen die je stelt of de opmerkingen die jij maakt. Je mag niet zo maar té persoonlijke vragen stellen.

Je leerde als kind dat er *sociale grenzen* zijn, dat er bv. een grens is tussen de groep volwassenen en de groep kinderen. Soms werd je als kind ook thuis niet toegelaten bij een gesprek tussen volwassenen.

Soms werd een sociale grens scherp aangegeven wanneer iemand wees op een ‘bijzonderheid’ bij jou (een handicap, een gebrek, een uiterlijk kenmerk) of dat je kind bent van een bepaald ‘soort ouders’ (kansarmen, migranten) en daardoor niet tot ‘onze groep’ behoort.

Je leerde als kind dat je er een *hiërarchische grens* bestaat. In de klas is er een plek voor de kinderen en een plek voor de volwassene

vooraan. Tussen de kinderen onderling is er vrij vroeg sprake van hoger—lager, wie waar mag zitten, wie iets mag doen en wie niet. Je leerde zo dat je een eigen plek hebt in de groep en dat die plek begrensd is en dat dit te maken heeft met jou, met wie jij *bent,* terwijl het sociaal opgelegde grenzen zijn. Soms word je gewezen op je sociale klasse en dat je 'daar' hoort en niet 'hier'.
Je leerde als kind je *landschappelijke grenzen*, d.w.z. plekken in de omgeving, het landschap, waar jij wel gewoon aanwezig mag zijn en andere die niet 'van jou' zijn. "Dit is niet voor kindjes." In de stad is dat bv. het voetpad en de rijweg. In het park zijn dat de aangelegde wegen naast het plantsoen en de vijver. Er zijn plekken waar je als kind niet mocht komen, bv. een paleis of een bankgebouw. *Jij* werd daardoor begrensd, niet de plek, want anderen mogen klaarblijkelijk daar wel binnen!

Grenzen bieden mogelijkheden

Betekenen grenzen voor jou een beperking of een manifestatie van je mogelijkheden? Zijn grenzen een obstakel, een uitdaging, een uitnodiging of een inspiratie voor jou? Voor iemand die onbevooroordeeld naar de fenomenen kijkt, is dit een vreemde vraagstelling. Tenslotte, wie of wat is er niet begrensd?
Je kunt niet alles waarnemen, niet alles voelen, niet alles denken, niet alles na-denken, niet alles begrijpen, niet alles overzien, niet alles efficiënt uitdrukken. Je kunt dus ook niet alles vertellen wat er te vertellen zou zijn.[15]
Je bent een mens *net omdat* je woont in een begrensd menselijk lichaam, net omdat je opgenomen bent in een maatschappelijke context die zich situeert op de planeet aarde, die zich bevindt midden een ontzagwekkende, wijde, gevulde ruimte. Het zijn de begrenzingen

die fenomenen mogelijk maken, ze zijn er een onlosmakelijk deel van. Zonder begrenzingen, zonder een wand, zijn er geen herkenbare wezens. *Grenzen zijn tegelijk dé plekken voor verbindingen.*
Iedereen wordt zich vroeg of laat bewust van haar grenzen. Wel weet een *leerrijk* persoon die grenzen positief te beïnvloeden.[16] Zij heeft een realistisch beeld van welke grenzen zij kan verleggen en welke niet. *Zij loopt niet tegen de grenzen aan, zij ontmoet haar grenzen*.
Zij strijdt niet tegen obstakels maar weet dat ze vaak om het muurtje heen kan. Moeilijk misschien, maar ze kan er om- of overheen. Sommige fysieke grenzen zijn ook voor een leerrijk persoon emotioneel moeilijk te verteren of erg pijnlijk. Doch zij zal zich door die grenzen niet laten verlammen. Zij zal zich er niet afhankelijk van maken of zich laten bepalen door haar grenzen. Een leerijk persoon weet dat iedere begrenzing gepaard gaat met een groot aantal mogelijkheden en uitdagingen.
Grenzen kunnen ook een weldaad zijn. Ze bieden je veiligheid en rust, want je hoeft niet alles voortdurend te controleren en op je hoede zijn. Er zijn een reeks grenzen die je niet kunt verleggen, bv. je fysieke constitutie. Dat bied je een vertrekpunt om te ontwikkelen. Er zijn anderzijds een reeks grenzen die je wél kunt wijzigen. Wanneer je in zulke gevallen meent dat er niets kan veranderen, maak je zelf de keuze om jezelf nog meer te begrenzen en te beperken dan nodig is. Er zijn grenzen die je wil dat anderen respecteren, je fysieke integriteit is zo'n grens. Ook de omvang van je persoonlijke ruimte rond je lichaam kies je en beleef jij als grens. In bepaalde culturen wordt dit strikt aangegeven, in andere heeft men daar weinig aandacht voor.
Alle grenzen - of je ze kunt verleggen of niet - bieden mogelijkheden om te leren, te groeien en te ontwikkelen.
Om grenzen te kunnen verleggen, moet je wel eerst tot aan de grens stappen. Velen stoppen echter nog voor ze dit punt ooit bereiken.

Vervolgens dien je vaardigheden te leren, in actie te komen én te durven én vol te houden. *Wat je als een grens ervaart is je persoonlijke beleving.* Waar jij een fysieke beperking ervaart als een scherpe grens waar geen ontkomen aan is, kan een ander onder dezelfde omstandigheden de situatie aangrijpen om te kijken naar een wereld van openingen, uitdagingen of mogelijkheden. Voor de een is de kust een grens waar zij halt houdt, voor de ander is dat enkel een punt waarop zij van vervoermiddel verandert. Voor de een is een negatief resultaat of een afwijzing reden om er mee op te houden, voor de ander is datzelfde resultaat een stimulans om met meer kracht opnieuw te proberen en verder te gaan.

Hoe her-inner je gebeurtenissen?

Hoe herinner jij je een voorval en wat doe je er mee? De dynamiek bestaat uit: her-inneren, selecteren, onderzoeken, verklaren, begrijpen en zin geven. Dit zijn geen stappen, geen fasen die je in deze volgorde moet afwerken. Het zijn zes elementen voor je levensverhaal die je leert te onderscheiden en om beurten met aandacht te bekijken. Er is geen strikte volgorde, doe het in je eigen volgorde maar overloop ze wel alle zes, want ze zijn allemaal belangrijk.

Wat is het onderscheid?

Bij *aandachtig her-inneren* komt het er op aan dat je je afvraagt op basis van welke beelden of gedachten jij de herinnering re-construeert. Wees je bewust: bij het her-inneren geef je de beelden uit het verleden, de acties, de gevoelens en de emoties, de woorden en de discussies, een *nieuw* leven.

Het is tevens van groot belang dat je bewust bent dat je *selecteeert* wat je je wil her-inneren. Je maakt een keuze en dus wil of kan je bepaalde andere zaken niet terug tot leven wekken: niet relevant? absurd? belachelijk? te pijnlijk? echt vergeten? Je onthoudt meer en beter datgene waar je emotionele energie aan vastgekleefd hebt, negatieve emoties zijn een hardere kleefstof dan positieve.

Soms moet je *op onderzoek* naar de juiste bronnen om een helderder beeld op te bouwen van wat er is gebeurd. Foto's, brieven, dagboek-notities, documenten, … kunnen je dan helpen.

Alle mensen ervaren de behoefte om te kunnen *verklaren* wat er heeft plaatsgevonden. Verklaren is het zoeken van een antwoord op Waardoor?-vragen[17], bv. Hoe is dit kunnen gebeuren? Wat heeft geleid tot die reactie? Welke elementen hebben de actie verhevigd? Welke patronen komen nu naar boven of worden zichtbaar? Wat heb ik toen gevoeld en hoe heb ik er op gereageerd en hoe voelt dit terugblikken

vandaag aan? enz.
Je wil nog een stap verder want je wil ook kunnen *begrijpen* wat er is gebeurd ook al heb je een duidelijke verklaring en weet je exact hoe het is kunnen gebeuren. Om te begrijpen moet je een ruimer plaatje hebben, moet je de fenomenen en de verklaringen in een breder kader kunnen plaatsen. Je wil de *dynamiek* begrijpen van de interacties, de acties en reacties, de patronen.
Zowel bij het willen verklaren of het willen begrijpen wordt vaak de Waarom?-vraag gesteld. Dat heb je zo geleerd, en toch is het niet de juiste vraag. Hier horen nog steeds Waardoor?-type vragen te worden gesteld. Hoe scherper die vragen hoe nauwkeuriger het antwoord.
De Waarom?-vraag is de juiste vraag wanneer je wilt 'zien', 'aanvoelen', 'diep ervaren' wat de *zin* en de *betekenis* is van de gebeurtenissen, of beter, te kiezen *hoe jij zin en betekenis geeft* aan de dingen. Jouw zingeving is niet iets dat objectief kan worden beoordeeld vanuit het derde-persoon perspectief. De wetenschappen kunnen wel onderzoeken wanneer mensen nood hebben aan zingeving en hoe ze dat doen, maar ze kunnen nooit de *inhoud* van hun zingeving in vraag stellen. Het is jouw volste recht om iets vanuit een overtuiging als zinvol te beschouwen, zelfs daar waar weinigen jou in willen volgen. Dat is best lastig, maar toch, het is een kracht, je eigen kracht, om iets als zinvol te beschouwen en aan te voelen waarom dat voor jou zo is.

Een verhaal
"Op de N724 is een wagen van de weg gereden en kwam tegen een boom terecht. De jonge bestuurder was op slag dood.". Na grondig onderzoek kwam de verkeersdeskundige samen met de politie tot de verklaring dat de wagen bewust met hoge snelheid tegen de boom is gereden.
Om te kunnen begrijpen wat de jonge man daar toe dreef, werd een psycholoog ingeschakeld die met de ouders is gaan praten.
De vader trachtte zo goed als mogelijk antwoord te geven op de vele

vragen van deze deskundige, maar voelde zich machteloos. De moeder bleef in tranen steeds vragen "Maar waarom? Waarom? Wat heeft dit voor zin?" Zij had niets aan de verklaring van de deskundigen en evenmin kon ze verder met de psycholoog die haar trachtte te doen begrijpen wat de mogelijke motieven waren van haar zoon.
Twee dagen later lag er een brief in de brievenbus gericht aan de moeder. Het is een brief van haar zoon die hij heeft gepost de avond voor hij de laatste keer in de wagen stapte. Daarin vraagt hij vergiffenis aan zijn moeder en legt hij omstandig uit hoe hij zijn leven en de wereld in het algemeen meer en meer als zinloos is gaan ervaren, niettegenstaande de goede zorgen van zijn ouders en de aandacht van zijn vrienden. Hij wou er geen deel meer van uitmaken. Hij heeft dikwijls gepoogd om er over te praten maar iedereen wuifde zijn opmerkingen weg. De moeder heeft de brief meermaals gelezen en herlezen."Ik versta hem niet zo goed, maar ik aanvaard dat hij dit zo heeft beleefd." zei de moeder terwijl ze de brief weer aan haar hart drukte, "Ik ben blij dat hij me dit nog heeft geschonken. Het helpt me om voor mezelf zin te vinden voor wat ik aanvoel als zinloos verlies. Ik wil mijn kind alsnog kunnen begrijpen, ook al kan dit niet meer samen met hem. Ik wil leren nog meer van hem te houden en van alle mensen. Hij zal altijd bij mij zijn."
Vele jaren later, bij haar overlijden, werd de brief teruggevonden in haar bh. Ze heeft die elke dag dicht bij zich gehouden. Iedereen kende haar als een vreugdevolle vrouw die anderen heeft geholpen om met groot verlies en verdriet om te gaan. "Kies je rituelen." was een van haar strategieën. "Rituelen verlossen je van de drang om te begrijpen en van het pijnlijk besef dat we het leven niet kúnnen begrijpen."

Hoe 'waar' is jouw verhaal?

Geen enkel levensverhaal is volledig 'objectief', enkel gevuld met 'geverifieerde feiten'.[18] Geen enkel verhaal is ooit 'af'. Welk verhaal er ook wordt verteld en door wie, het is steeds subjectief. Is het daarom 'onwaar'? Wat is 'waarheid'? Elk verhaal geeft een beperkt beeld, een 'gekozen waarheid'. Eigenlijk doet het er niet toe of je verhaal helemaal 'waar' is of slechts beperkt of helemaal niet, je hebt recht op *jouw* verhaal, jouw levensverhaal op jouw manier verteld.

Elk levensverhaal is *'selectief authentiek'*. D.w.z. je was (bent) op ieder moment beperkt authentiek, namelijk zo 'echt' als jouw ontwikkeling en de situatie toeliet (toelaat) … voor jou, vanuit jouw perspectief, vanuit jouw mogelijkheden, ginder-en-toen, hier-en-nu. Op ieder moment maak jij jezelf zichtbaar, zeg en toon je wat je voelt, ervaart en ziet, zonder daarmee *alles* van jezelf zichtbaar te kunnen maken. Dit is gewoon een onmogelijke eis, dat kan je gewoon niet.

Elk levensverhaal is een *constructie* is, een *her*-inneren. Je raadpleegt niet gegevens die ergens onveranderd liggen opgeslagen in jou. Op het moment dat je iets opslaat is dat immers reeds een interpretatie. Ja, een foto of een video kan je helpen te her-inneren, maar ook dan blijft het verhaal bij de foto of de video een her-interpretatie, her-actualisatie en her-contextualiseren van het materiaal.

Elk levensverhaal is per definitie *eenzijdig*. Het is een verhaal van verhoudingen, van relaties, van ontmoetingen en daarin kan je niet alle stemmen evenwaardig laten klinken, zelfs al laat je vele betrokkenen zelf aan het woord. Ieder levensverhaal bestaat uit een grote hoeveelheid relaties en ontmoetingen, kort of lang, soms zeer kort maar niettemin betekenisvol (achteraf bekeken) die niet allemaal aan bod kunnen komen.

Elk levensverhaal is een *selectie*. Zelfs de meest uitgebreide biografie is een selectie gemaakt door de verteller. Het is onmogelijk om alles te vertellen, ook voor een professionele biograaf. Je ziet bv. vandaag over het hoofd welk ogenschijnlijk klein voorval toen toch een grote impact heeft gehad en nog steeds heeft. Je vindt een reeks details niet belangrijk om te vermelden omdat die voor jou 'vanzelfsprekend' zijn of 'onbeduidend' lijken. Dit laatste is een bekende valkuil: wat je vanuit jouw kernkwaliteit ziet, denkt, kent en doet is 'gewoon' voor jou, 'vanzelf-sprekend' ("Dat doe je toch zo! Dat doet toch iedereen!?").

Het levensverhaal van heiligen, profeten, goeroe's en klassieke filosofen is in de meerderheid van de gevallen doorspekt met fantastische gebeurtenissen. Sommige levensverhalen zijn veel meer *hagiografie* dan biografie of zelfs uitsluitend het eerste. Sommige levensverhalen zijn helemaal (of bijna helemaal) *mythisch* van oorsprong en van vorm, ontsproten aan het verlangen van mensen naar het transcendente, naar iets dat het gewone leven overstijgt.
Er zijn mensen die hun *eigen mythe* creëren.[19] Ze vertellen een verhaal waar geen feitelijke gegevens voor terug te vinden zijn of waar niemand de aangereikte gegevens onmiddellijk kan bevestigen. Sommigen vertellen bewust halve waarheden of verdraaien data.
Ieder idool past wel op de een of andere plek in het leven de gebeurtenissen een beetje of meer aan, dat verhoogt het succes.
Sommige politici kennen *de kracht van het volgehouden liegen*.

Wie vertelt dit verhaal? - Je zelfbeeld

Je *zelfbeeld* is het beeld dat jij je vormt over wie jij 'bent', het beeld dat jij vormt over je 'zelf'. Het is het beeld dat je innerlijk ervaart en waarvan je meent dat je het uitstraalt en waarvan anderen soms iets of soms veel kunnen waarnemen. Je 'zelf' is een beeld, een voorstelling, een verhaal, een eigen interpretatie, vertelt vanuit het *eerste-persoon perspectief* en soms ook vanuit het *eerste-persoon meta-perspectief*. Het stoelt op je persoonlijke ervaringen, je opvoeding en je socialisatie. Je maakt daarbij ook gebruik van de beelden en verhalen die leven in jouw cultuur. Wanneer je je 'zelf' ziet als 'iets' ('*het* zelf') is de kans groot dat de vorm van je zelfbeeld ook statisch is. Je beleeft je eigen zelf-verhaal als 'waar' en 'zo is het'.

Je kunt ook vertellen over 'zelf' als een dynamisch levenselement dat opgebouwd is met gedachten, beelden, voorstellingen, interpretaties die in jouw leven vaak zijn veranderd. Vanuit die hoek bekeken groeit je zelfbeeld en past het zich aan. Je verwijst dan naar hoe jij *vandaag* naar jezelf *kijkt* en over jezelf *oordeelt*. Waar je vandaag bv. zegt: "Dit hoort niet bij mij, niet bij mezelf." kunnen ervaringen, een opleiding of een coaching als resultaat hebben dat je inziet: "Dit kan ik wél, indien ik dit wil. Ik ben meer en kan meer dan ik dacht." Wie je vandaag meent dat je 'bent' is een beeld dat gegroeid is uit je vele diverse ervaringen. Er waren op ieder moment in je leven alternatieve keuzes, alternatieve wegen, alternatieve visies, alternatieve beslissingen, alternatieve inzichten mogelijk. Wie je vandaag meent dat je bent, had je ook niet kunnen zijn.

Je zelfbeeld is het beeld waar je naar verwijst met je levensverhaal maar vooral door je dagelijks gedrag en dat je op deze wijze voor anderen 'zichtbaar' maakt. [20]

Lees ook mijn tekst: *Ontmoetingen met je 'zelf' - Wat kunstenaars je*

aanbieden. Misschien vind je daarin woorden, beelden, gedachten, die jou warm maken en je ideeën geven voor jouw verhaal.

Het begrip 'identiteit' daarentegen is sociale constructie, het is een *sociale realiteit* die je samen met anderen creëert, net zoals bv. 'geld' en de materiële vormen die je overeenkomt met anderen om die als 'geld' te beschouwen. 'Identiteit' refereert niet naar een *natuurlijke realiteit*, er bestaat geen 'natuurlijke identiteit'. Je 'identiteit' is een door de maatschappij bepaald gegeven. Ze is niet van jou alleen. Het zijn sociale en maatschappelijke labels. Je kunt jezelf zien als 'individu' met een eigen 'identiteit' maar dit is slechts mogelijk indien er anderen zijn die jou herkennen, erkennen en bevestigen. Je kunt niet op je eentje een 'identiteit' claimen. Een 'identiteit' is per definitie: 'passen in een erkend vakje'. Het werkt als een label, een onzichtbare klever op je voorhoofd. Er zijn zeer veel labels en er kleven meerdere op je voorhoofd. In veel gevallen wordt jou een 'identiteit' opgedrongen omdat de gemeenschap je dan een voordeel kan geven of net je zo kan discrimineren.

> *Het begrip 'identiteit' is een jong begrip. Het verschijnt pas na 1945. Het is de psycholoog Erik Erikson die het aanreikt in zijn boek Childhood and Society (1950). Hij erkent het belang van de sociale rollen en de groepslidmaatschappen in de vorming van iemands zelfbesef, dat hij een 'ego-identiteit' noemde. De invloedrijke socioloog Alvin W. Gouldner was een van de eersten die een gedetailleerde definitie van sociale identiteit als zodanig presenteerde: 'Het lijkt erop dat wat er bedoeld wordt met een 'positie', de sociale identiteit is die iemand door leden van zijn groep is toegekend.' (1957) Tegen het eind van de jaren zeventig hadden veel samenlevingen politieke bewegingen die gebaseerd waren op 'identiteit', op gender en seksualiteit, ras, religie en etniciteit."*[21]

Je levensverhaal vertellen

Wat levert het vertellen van je levensverhaal op?

Jouw levensverhaal, hoe beperkt en in welke vorm dan ook, kunnen lezen, horen of zien levert 'winst' op voor de lezer, de luisteraar of de kijker. Hoe vaak heb jij zelf niet (een stuk van) een levensverhaal gelezen, gehoord of gezien? *Hoe inspireerde dit verhaal jou? Wat deed je anders na het mee-beleven van het verhaal? Tot welke gedachten en tot welke daden voelde je je toen opgeroepen?*
Een stukje uit het leven van een ander mens is vaak een *geschenk* voor wie het ontvangt. Velen worden geïnspireerd door de verhalen van anderen. Sommige mensen vinden een houvast in 'slechts' één gedachte, in enkele woorden of lijnen, in één beeld.
Je hoeft niet te weten wie je later zult inspireren met wat je achterlaat en op welke manier, om je geschenk de wereld in te sturen. Stuur je gedachten, beelden en ideeën weg als zaadjes in de wind en … heb vertrouwen, het komt goed.
Je zult verbaasd zijn hoeveel 'winst' het vertellen van stukjes van je levensverhaal jezelf kan opleveren, zelfs al doe je dat niet erg gestructureerd.

> *Werken rond het levensverhaal wordt vandaag reeds in veel situaties ingezet: coaching, sollicitatie, opleiding, zelfontwikkeling, loopbaan-begeleiding, sociaal werk, hulpverlening, therapie, werken met senioren, palliatieve zorg, stervensbegeleiding.*

Een reflectie op je leven brengt je levensthema's op de voorgrond.
Je ontdekt de dynamiek tussen je genen, je opvoeding, je socialisatie, je context, je ontmoetingen, je keuzes, je beslissingen en je acties.
Er komen soms kwetsuren naar boven die je al of niet een plaats hebt kunnen geven en die je indien nodig alsnog kunt helen.
Je blinde vlek wordt duidelijker, dus dat wat je nooit kon of kunt zien.
Je wordt je bewust van je kernkwaliteiten en van je valkuilen.

Je levensmotief klinkt luider, je bezieling, dat wat je leven innerlijke kracht en voldoening geeft en hoe je je leven een zin geeft.
Je ziet verbanden en hoe die je helpen bepaalde ervaringen te herkaderen.
Je ziet oude patronen en kunt kiezen om die te behouden of die alsnog te transformeren of te vervangen.
Je ontdekt wat nog rechtgezet kan worden en wat niet en leert dit laatste te aanvaarden.
Je bent dankbaar voor de ontmoetingen die een bijdrage hebben geleverd aan jouw leven.
Je ziet hoe jouw leer- en ontwikkelingsprocessen verlopen en hoe je die indien gewenst nog kunt verbeteren of bijsturen; het is nooit te laat om iets te leren.
Je voelt de actuele knelpunten en wordt uitgenodigd daar wat mee te doen.
Je ontdekt de vraag waar het voor jou vandaag écht om gaat en herkent de vragen die hebben geklonken als inspiratie voor je keuzes.
Je komt tot de kern van je zingeving.
Je voelt hoe mildheid kan groeien; mildheid naar jezelf en naar anderen is het einde van het levenswerk.
Je kunt op een serene manier afscheid nemen van ‘leven’, van ‘het leven’ en van ‘mijn leven’.
Je gaat jouw unieke ‘weg’ herkennen en de bijdrage die je hebt kunnen leveren en de ‘juiste’ laatste keuzes maken.

Met welke verhaallijn schets je je leven?

Op een klassieke manier schrijf, vertel of presenteer je je leven **als een scenario**, één verhaal met verschillende hoofdstukken. Het verhaal heeft een begin (Hoe ver ga je terug in de tijd?), een verloop en het eindigt (bij je nakend overlijden?). Wanneer je zo naar je leven kijkt, zoek je de draad van het grote verhaal in alles wat er opeenvolgend gebeurde. De verschillende hoofdstukken zijn als verschillende haltes op een lange weg met kleine of grote gebeurtenissen, diverse ontmoetingen, verschillende kruispunten.
Het verhaal kent bergen en dalen, meevallers en tegenslagen, heldere perioden en duistere momenten, passie en drama, vreugde en verdriet. Voor ieder cruciale periode is er een hoofdstuk. De lezer of de luisteraar voelt zich uitgenodigd om de verbinding te leggen tussen de verschillende hoofdstukken van het verhaal.
Het leven vertellen als **een tocht** is voor velen een passend beeld. Het lijkt aan te sluiten bij de vele mythes die overal ter wereld worden verteld over 'de tocht van de held'. Sommige levens lezen als een geweldige avonturenroman, andere als een thriller of een spionageverhaal. Sommige verhalen zitten vol drama met toch stralen licht door de donkere wolken. Anderen vertellen over een leven in de schaduw of in een gesloten wereldje. Sommige levens lijken een grote cirkelbeweging te maken wanneer thema's die duidelijk waren in de eerste fase van het leven terugkomen in de laatste fase.

Er zijn ook mensen die hun leven aanbieden als **een bundel van twee of meer verhalen**, twee of meer levens in één. Ieder verhaal staat op zich ook als is het hoofdpersonage van de bundel dezelfde persoon. Zo'n bundel vertelt dat iemand een keer is 'gestorven' en opnieuw werd 'geboren'. Het is niet zo maar even 'je herpakken' of 'je zelf

heruitvinden'. Neen, het tweede of volgende verhaal start met een 'geboorte' met eigen kenmerken, op een specifiek moment. Iemand kan beleven dat een 'nieuw begin' geen loutere voorzetting is van het vorige in een volgend hoofdstuk zelfs al heeft het een andere dynamiek. Zij voelt zich een 'volledig nieuw mens'. Bij een bundel van meerdere verhalen beleeft de betrokkene elk verhaal als een afzonderlijk scenario, als een fundamentele keuze, een herschikking van het oorspronkelijke genetisch materiaal. Zij begint aan een nieuw leven.

Een ander beeld is dat van het leven als **een kunstwerk**: een *tapijt* dat je weeft, een *schilderij* dat je meermaals overschildert, een *beeldhouwwerk* waar je blijft aan kappen en herwerken, het leven als een installatie die nooit af is. Zo kan je je leven bv. zien als een *groot net* dat je zelf knoopt waarbij ieder knoopje een nieuwe keuze betekent. Ieder mens knoopt een eigen net, ieder net heeft uiteindelijk een eigen vorm, er bestaat geen voorgeschreven patroon. Bij dat knopen vallen er soms gaten en blijven vaak draadjes hangen, losse draden die niet meer worden gebruikt al denk je ze later wel op te kunnen vangen, maar dat gebeurt niet. Sommigen trachten een mooi afgerond tapijt te weven. Meestal echter heeft het een grillige vorm met veel losse eindjes. Door de aard van het knopen kan je echter niet ieder eindje aan een willekeurig ander eindje knopen; gaandeweg sluit je bepaalde mogelijke verbindingen uit. Soms lijkt iemands leven helemaal 'in de knoop' te liggen. Dan is ontwarren noodzakelijk. Dit hoort bij het weven.

Je kunt je leven ook beschrijven als een *vlechtwerk*.

> *Een coach vertelt een koppel:*
> *"Jullie zijn jaren geleden begonnen aan de relatie en zijn toen gestart met een vlechtwerk waarover jullie afspraken hebben gemaakt maar zonder een duidelijk ontwerp vooraf. Het vlechtwerk heeft zijn huidige*

vorm gekregen door de dagelijkse interacties tussen jullie beiden en later ook met de kinderen. De rechtopstaande structuur waarrond jullie hebben gevlochten zijn jullie belangrijke thema's en aandachtspunten. Ik denk aan: intimiteit; werken en carrière; hoe geld uitgeven; de woonplek inrichten; de opvoeding van de kinderen; ontspannen en genieten, samen of met vrienden; omgaan met spanningen; enzovoort.
'Een vlechtwerk is een organische constructie en niet iets van stenen, mortel en beton gebouwd op basis van een getekend plan. Elke relatie is organisch gegroeid. Misschien zitten er in de loop van de jaren teveel kleine twijgjes in het vlechtwerk die het geheel onoverzichtelijk maken. Of waren de twijgen niet helemaal klaar om gebruikt te worden in het vlechtwerk, of heeft ieder van jullie niet een zelfde soort twijg gebruikt, of twijgen met een verschillende dikte, ... Dan dien je de relatie, het vlechtwerk, te herzien. Misschien kan hier en daar het vlechtwerk hersteld worden zonder dat het helemaal af te breken. Soms komt er wél een einde aan de relatie. Dan is er nood aan 'ontvlechten'. 'Ontvlechten' is het langzaam en respectvol uit elkaar halen van het weefsel. Het hoeft ook niet helemaal tot op de bodem te gebeuren, het vlechtwerk moet misschien niet helemaal losgemaakt worden. Een aantal twijgen kunnen anders gevlochten worden en dan komt er een ander vlechtwerk tot stand. Het is een vlechtwerk en dus kan je niet onderaan beginnen, bij de aanzet. Je moet starten bij de laatste twijgen en zo afbouwen, afwinden, ontvlechten. Je begint niet bij de fundering."

Op drie verschillende manieren je verhaal vertellen

Je kunt de stappen in je leven of je volledig levensverhaal op drie verschillende manieren benaderen.

Je kunt jezelf benaderen als als een *uniek fenomeen*, met unieke kenmerken, iemand die nauwkeurig kan worden beschreven door een binnenstaander of een buitenstaander. Je ervaart een innerlijke structuur of een kern die onveranderlijk is (bv. je 'ware zelf' of een ziel, voor sommige mensen eeuwig). Je vindt een punt in jou waar alles samenkomt en waar alle gevoelens, gedachten en handelingen uit vertrekken, je 'ik' of je 'zelf'. Het is de plek voor reflectie en zelfevaluatie. Bij het beschrijven van en het praten over jezelf verschijnt het beeld van een autoriteit of een verpersoonlijkt aspect binnen in jou. De vraag '*Wat hoort dan (niet) écht bij mij (bij mijn 'zelf')?'* is vooral belangrijk wanneer je wilt wijzen op een 'authentieke zelf', 'een 'Hoger Zelf' of een 'Essentiële Zelf'. Je hebt geleerd naar je leven te kijken in fasen en wetmatigheden, met gebeurtenissen die verbonden zijn in een reeks van oorzaken en gevolgen. Je steekt de pluimen op je hoed van de successen die je hebt geboekt. Je bent daarvoor in competitie gegaan met anderen, in kleine of grote wedstrijden. Je hebt misschien ook geleerd om mensen en gebeurtenissen aan te wijzen als 'schuldigen' van de minder prettige zaken die je zijn overkomen.

Je kunt jezelf ook zien als een *dynamisch systeem*, een netwerk van elementen die onderling verbonden zijn. Je ziet jezelf dan als een open systeem in een groter systeem (dat weer deel is van een nog groter systeem). Om een metafoor te gebruiken: bekijk jezelf en elke persoon die je ontmoet als een (spinnen)web dat telkens een andere

vorm heeft afhankelijk van de context, ook al weeft ieder mens (iedere soort spin) zijn web op basis van een andere herkenbare basisvorm. Dicht bij het centrum van het net hebben de kenmerken van de netbouwer (van jou) een bestendigheid en aan de rand van het net (waar het zich vast heeft gemaakt aan de omgeving) vervullen ze veeleer een ondersteunende functie (een sociale functie of rol). Zo'n net geraakt beschadigd door te 'leven' en wordt dan hersteld, daarbij verandert de oorspronkelijke vorm van het web. Elk web heeft diverse kleuren maar de mensen zien slechts twee dominante kleuren, bv. rood en blauw (mannelijk en vrouwelijk). Afhankelijk van de netbouwer heeft één van de dominante kleuren het overwicht (zo lijkt op het eerste zicht). Tijdens het leven veranderen de kleuren van het web echter subtiel, dat zien de mensen niet. De mensen zien evenmin de andere kleuren (dan de twee dominante) die subtiel het web op bepaalde plekken kleuren; elk web heeft ook gele en groene en paarse toetsen. Met deze kijk neem je verantwoordelijkheid voor het knopen van je net, je levensnetwerk.

Je kunt jezelf ook beleven als een *nooit eindigend proces*, als een voortdurende beweging van vormen en omvormen, van ontwikkelen en afwikkelen, van steeds transformeren. Je ziet jezelf dan niet meer als een afgezonderd wezen maar als iemand die overal en in alles verbonden is met de anderen. De ervaring 'jezelf te zijn' groeit en ontwikkelt zich samen met de anderen, in alles interafhankelijk. Hoe je vandaag bent is een nu-gebeuren, niet iets uit het verleden of iets van de toekomst. Er is geen bestendigheid, tenzij de bestendigheid van de verandering. Je ziet jezelf als *een levend bewegend verhaal*. 'Jezelf' is slechts een realiteit doordat het wordt verteld, in woorden, beelden of daden.

Hou je rekening met wetmatigheden of fasen?

Zijn er vaste wetmatigheden en/of levensfasen?
Een klassieke visie deelt een leven in in drie grove periodes met onderverdelingen: '*opgroeien*' doe je als kind, puber en jong volwassene; dan volgt '*ontplooien*' als volwassen; tenslotte volgt '*neer-groeien*' als oudere volwassene en tot slot als bejaarde. Deze indeling herkent verschillende fasen en krijgt afhankelijk van de visie van de schrijver verschillende jaartallen en ritmes: een vast 7-jaar ritme, met voor iedere fase kenmerkende eigenschappen; het 9-jaar ritme (dat zou draaien rond 'leiderschap'); een indeling in tien jaren (louter mathematisch, reeds populair in de late middel-eeuwen). Net zoals er discussie is wanneer de 'puberteit' begint en eindigt, zo is er onenigheid over het bestaan van een 'mid-life crisis' en tussen welke jaartalen die zich dan situeert.
Of deze fasen er werkelijk zijn en wanneer die plaatsvinden is afhankelijk van de *cultuur,* elke cultuur heeft een eigen indeling en hecht belang aan bepaalde periodes en in iedere cultuur maakt men op een eigen manier een onderscheid tussen jongens en meisjes; na iedere eeuw verandert de *tijdsgeest* en daarmee de visie op de levensloop soms een beetje, soms veel, in elke cultuur.
Is het nuttig om rekening te houden met theorieën over levensfasen? Soms wel, vaak echter niet. Het is vooral belangrijk om te kijken naar wat je *concreet deed* in je leven; wanneer je wat deed en hoe en waardoor en waartoe; welke *keuzes* je hebt gemaakt en welke *beslissingen* je hebt genomen; waar je op reageerde en hoe en waarop niet; welke *relaties* een grote rol speelden; hoe je interageerde met de *actualiteit* in je context en in de maatschappij; hoe je voortdurend zin en betekenis gaf aan je leven en antwoordde op de vraag Waarom?

Meerdere vormen zijn mogelijk

De meeste mensen denken bij een 'levensverhaal' aan een ***terug-blik*** (een *biografie* of een *autobiografie*). Je levensverhaal wordt dan chronologisch verteld. Het start bij de zwangerschap van je moeder en volgt zo stap na stap je jeugd, je volwassenheid en je verouderen. Het verhaal volgt jou tot het punt waar je nu bent aanbeland. Er worden situaties geschetst en anekdotes verteld die reeds lang voorbij zijn. De beelden roepen herinneringen op van gebeurtenissen en ontmoetingen die helemaal afgewikkeld zijn. Vaak ontbreekt aan het verhaal de effecten van wat je hebt gedaan (of net niet gedaan). Voor de effecten en de gevolgen dien je immers de blik te verruimen en een stukje van het verhaal van de anderen te betrekken in je verhaal.
Hoeveel van je ervaringen van toen - indrukken, emoties, ideeën - is er concreet in jou achtergebleven? Hoeveel leef er bv. nog in jou van het kind in de kleuterschool en in de basisschool? Voor jezelf kan een terugblik nuttig zijn wanneer je wilt achterhalen waar een gewoonte of een pijn die jou vandaag nog steeds kenmerkt zijn oorsprong zou hebben. Het is handig om te kijken welke specifieke elementen en gebeurtenissen een sterke stempel hebben gedrukt op jouw ontwikkeling. Het menselijk ontwikkelingsproces is namelijk niet één enkel standaardproces. In je leven zijn meerdere processen tegelijk werkzaam. Die verlopen trager of sneller, in een lange beweging in één richting of in een onderbroken reeks van zijpaden en obstakels. Ontwikkelingsprocessen worden gestimuleerd zowel door je keuzes en beslissingen, door de invloed van anderen, door al je ontmoetingen en ervaringen, als door de context waarin je op een bepaald moment leeft. Daarnaast is het gewoon leuk om nog eens te genieten van herinneringen en voorbije ervaringen.
Anderen zijn nieuwsgierig om in je biografie te lezen wie jij was en

hoe jij je hebt ontwikkeld tot de persoon die je nu bent. Lezers van je levensverhaal zoeken naar verbanden, oorzaken, invloeden en sappige anekdotes omdat ze niet alleen een beeld willen van jou maar ze willen ook een *verklaring* kunnen geven voor je keuzes en beslissingen, dan kunnen ze jou beter beoordelen. Buitenstaanders menen dat ze jou beter kennen wanneer ze jouw ontwikkeling kunnen verklaren. Dat is *'de illusie van de buitenstaander'* (het *derde-persoon of vierde-persoon perspectief*).

Je kunt je verhaal ook weergeven in hoofdstukken die gewijd zijn aan thema's in je leven, dan kijk je met een ***themagerichte-blik***. De volgorde en de inhoud wordt dan bepaald door het belang dat die thema's hebben in je leven. Thema's zijn bv. 'Verhuizen', 'Relaties', 'Familie', 'De ondernemer in mij', 'Gezondheid', 'Mijn talenten uitwerken', enz. Misschien dat je bij het beschrijven dan meer rekening houdt met de *Kairos-tijd*.

Een bijzonder thema biedt een totaal andere invalshoek: het vertellen van 'een ***familiegeheim'*** of 'mijn ***levensgeheim'***. "Elke familie heeft zijn geheimen." is best een rake uitspraak. Het is dan ook een bijzondere vorm om je levensverhaal te vertellen waarbij je vertrekt vanuit een 'geheim' in je leven. Het is gewaagd want andere leden van de familie zijn misschien niet op de hoogte van je geheim of zijn het er hoegenaamd niet mee eens dat je een familiegeheim, (en tegelijk hun geheim) naar buiten brengt.

Er is een vierde invalshoek mogelijk: een ***nu-blik***. Dit kan vanuit het *eerste-persoon perspectief* en *eerste-persoon meta-perspectief*. Het verhaal dat je vertelt heeft het hier-en-nu als start- en als eindpunt. Je noteert wat jou vandaag kenmerkt en welk gedrag je bij jezelf steeds weer tegenkomt. Je gaat dan na wie of wat in het verleden je heeft beïnvloed om *nu* te doen zoals je het nu doet. Je beseft dat alle

aspecten van je verleden vandaag nog in jou leven en mee jouw actuele realiteit creëren. Je kijkt naar wie vandaag nog invloed heeft op jou, positief of negatief, op hoe jij 'bent' zoals je bent, nu. Je kijkt tevens naar wat er aan toekomst nu in jou leeft, naar je drijfveren, naar de verlangens die je dromen uitdrukken. Je kijkt naar de actuele effecten van je voorbije beslissingen en gedragingen en neemt daar de verantwoordelijkheid voor.

Nog een mogelijkheid is een ***inspiratie-blik***. Dan concentreer je je op *jouw* geestelijke, spirituele, intellectuele, filosofische of kunstzinnige nalatenschap. Zaken die tonen of uitdrukken wie jij bent en die je nalaat in de hoop dat die na jouw leven nog een invloed kunnen hebben: ideeën; uitingen van je kunstzinnige activiteiten of je kunst; teksten die je hebt geschreven; resultaten van je ondernemingsdrang. Al laat je slechts één gedicht na, het zou kunnen dat dit nog vele generaties lang blijft nawerken.
Neem een voorbeeld aan het spiritueel' nalatenschap van mensen die jou inspireren. Van vele 'grote' personen (componisten, filosofen, kunstenaars, leiders, wetenschappers, ondernemers) herinner je je misschien een aantal uitspraken en daden of heb je teksten gelezen of bewonder je hun werken of hoor je nog steeds hun muziek, … allemaal creaties die jou kunnen inspireren zelfs al heb je hun (uiterlijke) biografie niet gelezen.

Je leeft met en dankzij de anderen, je hebt anderen nodig voor heel veel zaken in je leven. Geen enkel mens leeft alleen. Ontmoetingen zijn in ieder leven erg bepalend. Je kan je leven vertellen met een ***relatie-blik*** of met een ***ontmoetingen-blik***. Sommige belangrijke ontmoetingen in je leven kunnen jaren duren, andere - even belangrijk voor je ontwikkeling - duurden slechts een uur of misschien zelfs minder.

Een bijzondere vorm voor je levensverhaal is een ***eind-blik***, je *laatste geschenk*. Het is jouw laatste gift aan je nabestaanden. Je toont, vertelt en schenkt uitdrukkelijk die herinneringen, gedachten en bezorgdheden die jij belangrijk vindt om hen na te laten.
Je *eindelevensverhaal* vertel je letterlijk op het einde van je leven, wanneer het duidelijk is voor jou dat jouw einde nabij is. Met zorg zal een interviewer je enkele gerichte vragen stellen en aandachtig naar jou luisteren. Op die basis zorgt die er dan voor dat je verhaal wordt opgetekend en in een boekje wordt aangeboden aan de nabestaanden.
Je laatste geschenk kan je ook aanbieden in de vorm van een doos of een koffer met voorwerpen die erg betekenisvol zijn voor jou, je *Laatste Reis-koffer*. In zijn eenvoud en beperktheid kan het zoveel vertellen. Je laatste geschenk kan je nabestaanden inspireren, spiritueel hoop bieden en de toekomst ondersteunen.

Je kunt ook niets vertellen of nalaten, dan vertrek je zonder eigen verhaal. Na je overlijden wordt echter hoe dan ook het ***na-verhaal*** verteld. Mensen die jou goed hebben gekend kunnen elk hun puzzelstukje in het midden leggen zodat een rijke puzzel ontstaat. Mensen die jou niet echt kennen zullen jouw levensverhaal samenstellen vanuit hun oordelen, vooroordelen of fantasie. Wanneer geen materiaal beschikbaar is (objectief of subjectief) ontkiemen uit allerlei geruchten makkelijk mythes en fantastische verhalen.

Is dit één verhaal of een bundel verhalen?

Wanneer je de gegevens voor je levensverhaal tot op heden bundelt kom je soms voor de vraag: Wat stelt mijn leven voor in het geheel van het leven op aarde? Wat is mijn bijdrage?
Je maakt zoals ieder mens momenten mee van geluk en ongeluk. Je incasseert tegenslagen of wordt geconfronteerd met beperkingen door een ongeval of een ziekte. Je beleeft momenten van grote vreugde, alleen, samen met een partner, met kinderen of met vrienden. Je kent diep verdriet en moet afscheid nemen van mensen die voor jou veel betekenden en voor wie jij veel betekent. Je bent tevreden met 'positief toeval' en ontevreden met 'negatief toeval'. Bij al deze afzonderlijke momenten kan je de vraag stellen: wat is de zin van al deze gebeurtenissen? Om deze vraag te beantwoorden kijk je naar de gevolgen ervan en naar de plaats die het gebeuren van jou krijgt binnen je leven, binnen je levensverhaal. Dat maakt het mogelijk de afzonderlijke gebeurtenissen een plaats te geven en waar nodig het belang ervan ook te relativeren.
Het is echter een andere uitdaging om naar het geheel van je leven te kijken, *als een geheel*, als één grote gebeurtenis, als één moment in het verhaal van de wereld. Om de zin daarvan te vinden en te formuleren dien je je leven te plaatsen in een ruimer kader. Je was er eerst niet en niemand stelde er vragen bij. Toen ben je geboren en startte de interactie met de andere mensen die op dat moment leefden en zij die nog zouden worden geboren. Op een dag kent dat verhaal voor jou een einde, voor de anderen die op dat moment leven gaat het leven gewoon verder, men denkt nog wel aan jou maar bij het feit dàt je hebt geleefd stelt niemand nog vragen, je was er gewoon … even.

Een tweede levensverhaal starten doen mensen die een bijna-doodervaring hebben meegemaakt of mensen die een jarenlange ernstige, fatale ziekte hebben overwonnen en 'weten' dat ze niet terug willen naar het oude leven en echt een nieuwe start willen nemen. Of het gaat om mensen die een pijnlijk verlies moesten incasseren (een scheiding na vele jaren huwelijk, een partner verliezen aan dementie of een partner die na een slepende ziekte is overleden, een onderneming die failliet gaat, vluchten uit een oorlog) en nu een duidelijk stap willen zetten richten een tweede levensverhaal.

> *In een aantal culturen wordt een ritueel gebruikt waarbij men iemand die een erge fout heeft begaan, laat 'sterven' om opnieuw 'geboren' te worden als een 'onwetende' of 'onschuldige' die belangrijke zaken van voren af aan moet leren en zich eigen maken. Hij of zij krijgt zo een tweede kans van de gemeenschap.*

Vertel je jouw levensverhaal als een afzonderlijk afgerond verhaal of vertel je twee of meerdere verhalen die toch samenhangen of vertel je over een boeiend hoofdstuk in het verhaal van je gemeenschap waar jij deel van bent geweest? In het derde geval is het levensverhaal van je familie of je groep of je gemeenschap de 'rode draad' en belicht je aan de hand van fragmenten uit je persoonlijk leven de relatie die je had met de groep en wat dit betekende voor je eigen levensloop.

In welke taal of talen vertel je je verhaal?

Een levensverhaal, om het even met welke blik bekeken, kan je op vele manieren ‘vertellen’ en aanbieden, via de **verschillende talen**. Je gebruikt in je communicatie niet uitsluitend woordentalen, je drukt je meer uit met non-verbale en beeldende talen dan je vermoed.[22]
Klik hier om een grote versie van de illustratie te downloaden.

Iedere dag hanteer je meerdere van deze talen naast en soms tegelijk met de woordentaal. Je bent je er alleen niet van bewust en je doet het meestal ‘ongeschoold’. Al deze talen hebben een eigen woorden- of teken- of beeldenschat en vaak een eigen grammatica. De moeilijkheid voor het gebruik van deze talen is dat je niet hebt geleerd hoe ze in te zetten en hoe ze te begrijpen wanneer iemand zo tegen je

‘spreekt’. Je dient deze talen te leren, net zoals je een vreemde woordentaal moet leren wil je in buitenland vlot met iemand kunnen communiceren.
In veel situaties gebruik je verschillende van deze talen samen. Vaak zijn de niet-verbale talen een manier om ‘dagelijkse rituelen’ uit te drukken. Rituelen zijn erg belangrijk want ze zijn de ‘lijm’ in relaties.

> *Rituelen worden overal ter wereld uitgevoerd, binnen een religieuze context maar evenzeer binnen een politieke of een academische context of binnen groepen die zich beroepen op de Verlichting of binnen bedrijven of binnen de wereld van de sport.*
> *Bij alle rituelen worden meerdere talen ingezet: klanken, woorden, tekens, beelden, licht, bewegingen, gebaren, geuren en vormen.*
> *De politievrouw op een kruispunt gebruikt haar uniform, gebaren, fluitsignalen, tekens en kleuren om duidelijk te maken hoe zij zich op dat ogenblik presenteert, hoe zij zich tot jou verhoudt en wat jij moet doen.*

De *inhoud* van je communicatie (= *wat* je uitdrukt) en de wijze waarop je dat doet, de *stijl* (= *hoe* je het uitdrukt) zijn twee verschillende aspecten. Je kunt ze niet scheiden maar je kunt ze wel onderscheiden. *Je kunt je niet uitdrukken zonder een bepaalde stijl.* De wijze waarop je je talen gebruikt is in veel gevallen belangrijker voor de communicatie dan de inhoud van je boodschap. Met de stijl geef je het *relationele* aspect van je communicatie vorm.
Je kunt dus je levensverhaal op een ludieke, creatieve manier uitdrukken, passend bij de inhoud van je verhaal, passend bij je ‘zelf’. Je kunt dit doen voor je volledige levensverhaal of je kunt fragmenten of levensgedachten elk op een verschillende manier delen.
Hier een aantal ideeën (en er zijn er nog meer wellicht):

een tijdslijn (recht of in golven)
een reisverslag (“De reis van mijn leven.”),
een dagboek
een bundel brieven aan de volgende generaties
een verhaal, een gedicht of een dichtbundel
een fotoalbum
een film of een videoreportage
een audiodocumentaire
een podcast
een website waarop je jouw verhaal doet en anderen kunnen reageren
een muziekstuk, een lied of een dans
een toneelstuk
een eigen ‘kunstwerk’ (tekenen, schilderen, keramiek, boetseren, beeldhouwen)
een mindmap of een map van je levensloopsysteem
een collage (foto’s, prenten die je uitknipt, tekeningen)
een stamboom of een genogram[23]
een sociogram[24]
een tekening of foto van je (laatste) familieopstelling of van je veranderende familiesysteem
een kaart met aanduiding van de plekken waar je heb gewoond, gewerkt en genoten, met wat belevingen bij iedere plek
een ‘wereldkaart’ van jouw beleefde wereld[25]
een ontwerp van een tuin (een levens-kruidentuin?)
een Verbinddoos[26] of je Laatste Reis-koffer
een eigen ritueel dat kan worden gebruikt bij het afscheid
een bijzonder geschenk dat je kocht voor elke persoon die je lief is

Al deze vormen hebben wel nood aan een woordje uitleg voor diegene die jouw ontwerp ontvangt en moet ‘lezen’.

Zoek je hulp?

Je kunt je levensverhaal zelf creëren of je kan iemand vragen je daarbij te helpen of deze persoon kan het helemaal voor jou te maken. Het is best een hele opdracht om voor je levensverhaal de nodige elementen samen te brengen, een gepaste vorm te bedenken en er een boeiend verhaal van te maken en het aantrekkelijk te 'vertellen'. Er zijn mensen en middelen om je daarbij te helpen.

Je vindt heel veel informatie wanneer je even zoekt op het internet.
• Er zijn vele coachen die zich aanbieden als 'biografisch begeleider' of als 'levenscoach' (wees voorzichtig, er zijn evenveel professionals tussen als charlatans).
• Er zijn professionele schrijvers die jouw leven in een boek zetten.
• Je vindt allerlei materiaal rond (auto)biografisch schrijven, zowel online cursussen, workshops, als residentiële cursussen. Je vindt op vele plaatsen tips om er zelf aan te beginnen. Er zijn boeken te koop die je aanleren hoe autobiografisch te schrijven.

• Voor veel mensen is het lezen van biografieën een goede inspiratie-bron om zelf hun verhaal te schrijven. Wanneer je biografieën leest kan je na reflectie ontdekken dat er ook in *jouw* levensverhaal iets klinkt dat de moeite waard is om te delen. Het is boeiend om twee verschillende biografieën te lezen die gaan over dezelfde persoon.

Tenslotte, *je mag me steeds contacteren met een vraag*:
francisgastmans@icloud.com of sms naar +32 497 54 98 70

Tien vormen voor je verhaal

1. Je biografie

Je biografie wordt geschreven door een *buitenstaander*. Zij zal al het nodige materiaal verzamelen, een subjectieve selectie maken, een doorlopend verhaal schrijven en je levensverhaal beperken. Een biograaf bepaalt: wat belangrijk is om te vertellen en wat bijkomstig is; wat een mogelijke rode draad is in je leven; wat uiteindelijk de betekenis en de zin is van je leven; op welke toon dat leven wordt verteld (speels, ernstig, dramatisch, ontdekkend, zakelijk, …).
In feite her-creëert een biograaf jou = de persoon waarover zij schrijft. Zij bepaalt het beeld dat we verder dragen van jou.[27]

> *Biografen hebben het vaak over verschillende fase in het leven. Ze hanteren een duidelijk stramien, een kader met verschillende vakjes, bv.: de kindertijd, de puberteit, de volwassenheid, de midlife, de ouderdom. Ze hebben het vaak over 'fasen'.*

Biografieën inspireren, ze geven sommigen de hoop bv. dat niettegenstaande een moeilijke jeugd een mens toch succes kan boeken. Of ze vertellen dat een talent jaren werd genegeerd of onderdrukt maar uiteindelijk toch aan de oppervlakte komt en het de betrokkene een grote zin en voldoening geeft. Of een levensverhaal troost omdat het vertelt dat uiteindelijk het goede wordt beloond en het kwade wordt gestraft. In elk levensverhaal kan je een van de vele 'drama's' terugvinden die in een mensenleven mogelijk zijn: geluk en tegenslag; obstakels en overwinningen; vechten en verliezen of winnen; innerlijke strijd en rust; wanhoop en hoop; volhouden en uiteindelijk iets ontdekken; … je vindt ze in elke boeiende biografie.
De biograaf van jouw leven kan er een boeiend verhaal van maken, zeker weten, zelfs al ben je geen 'held'.

Even een kritische noot:
De biografie van een beroemde leraar of Meester is niet zelden voor

het grootste deel *hagiografie* (heiligenleven). Het verhaal steunt dan voor een zeer klein deel op ‘harde feiten’, streng onderzochte gegevens. Meestal worden de gegevens vermengd met helden-verhalen, wondere daden, mythen en legendes. Het doel van een hagiografie is om mensen te overtuigen van de boodschap die het leven van de betrokkene biedt.

2. Je autobiografie *(of autobiografictie?)*

Hou jij een dagboek bij? Wat er die dag is gebeurd, hoe je reageerde op de gebeurtenissen, welke gedachten kwamen in je op, enz.. Vooral de laatste vijftig jaar worden er veel foto's en video's gemaakt en bijgehouden. Het leven van kinderen of kleinkinderen wordt van bij de geboorte met beelden vastgelegd en bewaard. Dat is allemaal materiaal dat je kan helpen om je verhaal te vertellen.
Het grote voordeel van een autobiografie is dat je zelf bepaalt wat je vertelt en vanuit welk perspectief je de zaken aanbrengt. Jij beslist ook wat je *niet* vertelt. Ieder heeft het recht op zijn geheimen. Een biograaf is geneigd om dat geheim te zoeken en te onthullen, dat vinden lezers namelijk boeiend, dat is sensatie. Als autobiograaf kan je veel verzwijgen. Niet alles hoeft gezegd te worden. Je grote opdracht is: kiezen wat wel en wat niet vertellen. In een mensenleven gebeurt er iedere dag iets. Toch is niet alles zinvol om vermeld te worden. Heb je een 'rode draad' ontdekt in je leven? Waren er gebeurtenissen in je jeugd die (achteraf gezien) reeds verwezen naar drijfveren en stappen in de toekomst? Was je voor iets voorbestemd, je 'bestemming' of je 'levensopdracht'? Spreek je van je 'lot'?
Wanneer je een 'rode draad' meent te herkennen wordt dat de leidende gedachte van de weg die je hebt afgelegd. Het is echter steeds een *interpretatie* van wat achter de rug is met de intentie er een zinvol geheel van te maken. Alle voorvallen krijgen dan een plaatsje in een afgerond scenario. Een 'rode draad' zoeken en vinden is een werkwijze dat vaak de feiten naar de hand zet. Breuken, ongevallen en onoverkomelijke obstakels zijn deel van ieder leven. De 'rode draad' blijkt vaak te gaan om een wirwar aan draden en eindjes die aan elkaar worden geknoopt. De 'rode draad' schetsen is soms boeiend doch slechts één van de manieren om orde te scheppen en zin en betekenis

te geven aan je leven. Ieder leven kan op verschillende manieren worden geordend en weergegeven. Wanneer je *systemisch* naar je leven kijkt, laat je het idee van een 'draad' als overkoepelend patroon los. Je herkent meerdere patronen, ziet de dynamiek van je twijfels, keuzes en beslissingen, je ziet verbindingen die worden opgebouwd waarvan sommige plots worden gestopt of afgebouwd. Ja, er zijn elementen die een grote invloed hebben gedurende gans het leven (biologische gegevens, beperkingen). Dat betekent echter niet dat jouw grenzen een bepaalde weg opleggen. Met lastige gegevens kan je nog steeds vele kanten uit, kan je vele zijwegen inslaan. Je keuzes worden vaak meer bepaald door de context en de mensen die je daarbinnen ontmoet dan door je fysieke grenzen.
Naast het klassiek chronologisch doorlopend levensverhaal, kan je je autobiografie schrijven in de vorm van een dagboek, een brievenboek (brieven aan de volgende generaties), een beeldenboek of een verzameling teksten en beelden en eigen tekeningen of in de vorm van een reisverhaal of als een groot avontuur.

Sommige mensen schrijven een *autobiografictie*. Dan vertel je een verhaal in de derde persoon. Je vertelt het leven van iemand die een andere naam draagt dan de jouwe maar in werkelijkheid gaat het ganse verhaal wel over jou.

> *Een voorbeeld is de autobiografictie van Erasmus waarin hij het verhaal vertelt van Florentius (alias Erasmus zelf).*
> *Goethe schreef dat hij zijn eigen gevoelens had uitgeleend aan het personage Werther, om zo het verhaal levensechter te maken.*

De autobiografictie kan ook overwegend fictie zijn, een sterk verzonnen verhaal. Het lijkt dan alsof de autobiografie een leven verteld maar het is voor een groter gedeelte fictie of een sterke verdraaiing van feiten.

3. Je thema-gericht verhaal

In plaats van je leven chronologisch te bekijken kan je het t*hema-gericht* aanpakken. Je kunt een vaste tijdsindeling loslaten en kijken naar hoe jij belangrijke zaken in je leven hebt beleefd. Je kijkt dan naar je leven met de Kairos-tijd, je *belevingstijd*.

> Een verhaal rond het thema 'Wachten' of 'In de rij staan'
>
> *Ik sta aan Leuven Station op de bus te wachten. De bus had er nu moeten zijn maar … ze is er niet, ze zal vijf minuten later komen staat op het infoscherm. Naast mij staat een jonge vrouw. Ze is erg onrustig want ze gaat weer te laat komen op het werk, zegt ze. Om de dertig seconden kijkt ze op haar smartphone. Even later komt een moeder aangelopen die zenuwachtig is omdat haar kleuter dringend moet plassen. "De bus is er dadelijk en dan zijn we snel thuis." hoor ik haar zeggen. Dan zie ik een oudere man staan, rustig lezend in een boek. Het is een boeiend boek, zo maak ik op uit zijn houding. Hij staat niet in de rij en wacht niet. Wanneer de bus eindelijk aankomt, zeven minuten later, kijkt hij verwonderd op. Voor hem lijken de minuten in een snel tempo voorbij te zijn gevlogen. Wanneer hij het boek in zijn tas stopt zie ik de titel:* Dood nabij. *Dat is het boek van Steven Laureys, de neuroloog. Ik heb het ook gelezen. Ja, boeiend. Je kunt op elk moment van je leven de tijd nemen om rustig te 'wachten'. Wanneer heb ik staan 'wachten'? Waarop?*

Belangrijke thema's komen in vele levens vaak terug, ze vragen steeds opnieuw aandacht, ze geven kleur aan je keuzes en beslissingen, ze kenmerken zich door meer 'toevalligheden'.

Ga op zoek naar zaken die jij hebt beleefd als erg belangrijk, spannend, uitdagend, vreugdevol of als droevig, pijnlijk, angstig, … los van de duur. Je kunt vreugde of verdriet beleven in een paar minuten en die jaren met je meedragen. Welke gebeurtenissen hebben jou erg geraakt en raken je vandaag nog steeds emotioneel, sociaal of

intellectueel? Wat maakt dat jij je blij voelt, droevig, fier of verlegen? Bekijk de ervaringen die de grootste impact hebben. Bekijk de beslissingen die je hebt genomen en die het meeste impact hebben gehad. Ga na welke ontmoetingen je leven fundamenteel hebben veranderend om het even hoe lang of hoe kort die hebben geduurd. Welke personen die overleden zijn of nog leven hebben iets bijgedragen in de wijze waarop jij vandaag je leven be-leeft? Wat zijn kenmerken van jou die steeds op de voorgrond komen? Hoe uiten die zich?

Noteer vervolgens de thema's die terugkomende voorvallen in jouw leven met elkaar verbinden. Het zijn wellicht thema's die jou reeds van in je jeugd bezig houden. Ik hoor thema's als: 'Mijn liefdes', 'Voortdurend leren', 'Mijn gezondheid', 'Ik en mijn familie', 'Leven met de natuur', 'Verhuizen', 'Een huis bouwen', 'Initiatieven nemen', 'Tegenslagen overwinnen', 'De hoogste top bereiken', 'Zorgen voor anderen', enz. Enkele voorbeelden uit mijn eigen leven: 'Mijn leerweg', 'Synchroniciteit', 'Pad-vinder zijn', 'De ondernemer in mij', 'Reizen', 'Het belang van mijn context', 'Bijzondere ontmoetingen', 'Op zoek naar de bron van gedachten', 'Mijn bijzondere brein', 'Me kunstzinnig uitdrukken'.

Een thema-gericht levensverhaal hoeft helemaal niet volledig te zijn. Je hoeft niet alle gebeurtenissen op te sommen. De volgorde wordt bepaald door de verschillen in kracht van de thema's. Start met de thema's die jouw leven het meeste kenmerken.

Welke thema's drukken uit wie jij écht bent geworden? Hoe hebben de belangrijke thema's in je leven zich tot nu toe gemanifesteerd en ontwikkeld? Hoe verhouden de verschillende thema's zich tot elkaar? Welke thema's zijn met elkaar verbonden?

4. Je geheime verhaal

Je levensverhaal vertellen, of beter, de leidraad van je levensverhaal schetsen op basis van een 'geheim' is een gewaagde zaak. Het kan een *familiegeheim* zijn wat een grote stempel heeft gedrukt op jouw leven of een *persoonlijk geheim*. Dat geheim hoeft niet noodzakelijk te slaan op 'vréselijke gebeurtenissen', het kan ook gaan om een *ogenschijnlijk* 'gewone' gebeurtenis die niettemin zéér bepalend is geweest voor je leven en dat je nooit met iemand hebt gedeeld, … tot op vandaag.
Bij een *familiegeheim* zijn er anderen bij betrokken (ouders, broers of zussen) die al of niet op de hoogte zijn van hoe groot de impact is geweest van dat geheim op jouw en hun leven. Bij het op deze manier schrijven van je levensverhaal dien je veel aandacht te hebben voor het inzetten van meerdere 'talen' en je taalgebruik (dagelijkse taal? zorgvuldig? nauwkeurig? metaforisch? …).[28]
Ik ga er vanuit dat alvorens je begint aan het schrijven van 'mijn geheime verhaal', je dat verhaal reeds tig keren aan jezelf hebt verteld. Telkens je het vertelde heb je gebeurtenissen buiten jou verbonden met emoties in jou, pijnlijke emoties. Het is als jaren rouwen voor een zeer betekenisvol pijnlijk verlies, vaak is het 'levend verlies' omdat dat wat je verloren bent nog steeds 'levend' aanwezig is.[29]. Het is aangewezen om alvorens je geheim openbaar te maken, je rouwproces te bespreken met een rouwdeskundige of een psycholoog. Het is nodig om je rouwproces te 'aanvaarden' en te 'doorleven' (dit betekent niet het te stoppen, want rouwen eindigt niet) alvorens je 'geheime verhaal' wereldkundig te maken. Dit kan je tevens helpen bij de vraag: *Wat levert het mij op om dit geheim prijs te geven?* of *Wat levert het anderen op dat ik dit prijsgeef?* of *Hoe help en steun ik anderen net door mij kwetsbaar op te stellen en mijn geheim prijs te geven?*

Eens je je geheim hebt uitgeschreven en gedeeld, bestaat er geen ‘geheim’ meer. Je mag je dan verwachten aan de meest uiteenlopende reacties, anderen zullen je daar op aanspreken, je troosten, je verwijten, vragen stellen (gepaste en ongepaste), ongepaste hulp aanbieden, enz.
Hoe dan ook, wanneer je de tijd voelt om ‘mijn geheime verhaal’ te vertellen, toon je moed en dat verdient waardering.

5. Je bijdrage-verhaal

Het levensverhaal van een bekende voetballer kan men niet vertellen zonder in te gaan op het verhaal van de club(s) en de teams waar hij heeft gespeeld. Omgekeerd kan het ook moeilijk, het verhaal van een club of een team vertellen zonder iets te zeggen over déze speler.

De vraag kan voor ieder levensverhaal worden gesteld: bij mijn bijdrage ligt ik mijn verhaal uit mijn 'groep' (= mijn familie, mijn job, mijn onderneming, mijn club, mijn gemeenschap) of schets ik mijn verhaal vanuit mijn ontwikkeling mét de groep én visaversa?
Wanneer je je verhaal schrijft kan je je volledig focussen op je eigen persoontje of je kan vertrekken vanuit het verhaal van de 'groep' waar jij deel van uitmaakt(e). Dan is jouw levensverhaal een onderdeel van een ruimer verhaal. Je kan het accent leggen op de invloed van de 'groep' op jouw ontwikkeling of je kan vertellen over jouw bijdrage aan de ontwikkeling van de 'groep'.
Voor veel mensen is dit naar het einde van hun leven een belangrijke zaak: *"Wat heb ik bijgedragen aan de ontwikkeling van ... ?"*, *"Mijn leven is zinvol in de mate ik een wezenlijke bijdrage heb kunnen leveren aan de ontwikkeling van ..."*
Jouw (levens)bijdrage hoeft niet gericht te zijn op grootse acties ten voordele van de ganse 'groep' om gezien en gewaardeerd te worden en dus verteld te worden als een bijdrage. Ieder leven, hoe bescheiden ook, krijgt een andere waardering wanneer je dit ziet vanuit het perspectief van een bijdrage aan een groter geheel.

Wanneer je bv. veertig jaar hebt gewerkt in de keuken van een bejaardenhuis heb je - gezien vanuit het perspectief van het welzijn van mensen - een belangrijke bijdrage geleverd aan het geheel. Je kan dan jouw verhaal vertellen aan de hand van het verhaal van het bejaardenhuis en zijn bewoners en je relatie met hen, bv. aan de hand van gerechten.

Wanneer je als leerkracht vijfendertig jaar in dezelfde school voor de klas hebt gestaan zijn jouw ontwikkeling en die van de school en die van de leerlingen verstrengeld. Je kan dan kiezen vanuit welk perspectief je (afwisselend) je levensverhaal schrijft.

"Elke jongere die ik het leven heb kunnen redden of alleszins heb kunnen verbeteren, gaf me het gevoel dat ik zinvol bezig was.", zei de oude, vermoeide straathoekwerker. Zijn levensverhaal en dat van de jongeren zijn één verhaal.

Op haar zeventigste werkte ze nog als huismoeder voor haar kinderen, hun partner en de kleinkinderen. Haar levensverhaal kan je pas echt waarderen binnen het verhaal van het gezin.

6. Je verhaal van nu

Een verhaal dat aansluit bij het thema-gericht verhaal is het *nu-verhaal*. Dit vertrekt van de overtuiging dat alles wat belangrijk is in je leven nu aanwezig is, op dit ogenblik, waar jij je nu bevindt, wat je nu doet. Relevante gegevens uit het verleden zitten verankerd in je lichaam, ze tonen zich in je overtuigingen vandaag, in je actuele aanpak, je streven, je relaties en in al je keuzes en handelingen groot en klein. Indien een voorval uit het verleden vandaag niet meer wérkt, geen invloed meer heeft op wat je nu doet, is het eigenlijk niet meer *jouw* verleden. Dat kan een mooie herinnering zijn maar is niet meer verbonden met jou. Je hebt het dan volledig losgelaten. Dat hoort bij een vroegere versie van je 'zelf'. Wat baat het om te vertellen wie je was of wat je deed indien dit geen enkele relatie meer heeft met wie jij vandaag bent?

De toekomst is er nog niet, toch zit in jou vandaag niet alleen je verwerkte verleden maar ook je innerlijke bewegingen naar morgen: je dromen, je streven, je wens om iets te realiseren. Dit alles heeft impact op wat je nu doet en hoe je het doet. In die zin zit jouw toekomst actief in jou. 'Toekomst' is niet het doel dat eens zal bereikt worden (of niet). De toekomst is de weg daar naartoe, je volgende stap, morgen, en die kan in een andere richting lopen dan je gisteren dacht. Iedere dag bereik je iets met de stap die je zet, met wat je die dag *doet* (dus ook dat wat je uitstelt, nalaat te doen, beslist niet te doen). Wanneer je diep en nauwkeurig kijkt zie je in de laatste vierentwintig uren je ganse leven en zou je hierover een boek van 500 bladzijden kunnen vullen. Dat is zo voor elke dag van je leven. Het nu-verhaal is altijd een momentopname. Je vertelt het vandaag, morgen vertel je misschien een ander verhaal.

7. Je inspiratie-verhaal

Je kunt weggaan van de uiterlijke aspecten van je leven en je blik richten op de inspirerende, geestelijke, filosofische, spirituele, kunstzinnige of ondernemende aspecten van je bestaan.
Wie ben jij doorheen de ontwikkeling van je gedachten, overtuigingen, filosofische inzichten, via je kunstzinnige uitingen of ondernemende initiatieven? Wat kan je de anderen vertellen over jezelf via je kunstzinnige uitdrukkingen (gedichten, proza, tekeningen, schilderijen, beelden, foto's, video's)?
Welk beeld van jouw *innerlijke wereld* bied je aan, wil je aanbieden?
Wat is jouw bijdrage aan de mensen in je onmiddellijke omgeving, of aan de groepen waarin je actief bent, of aan de ruimere gemeenschap?
Op welk terrein van de menselijke ervaring wil jij iets nalaten?
Draag er zorg voor om reeds tijdens je leven de uitdrukkingen van je innerlijke wereld te delen.
Voor het inspiratie-verhaal geldt er geen formeel tijdsverloop. Hanteer de Kairos-tijd om al dan niet een geordend je verhaal te tonen. Want het inspiratie-verhaal is veeleer tonen dan vertellen. Maak het duidelijk voor diegenen die je werk ontmoeten dat er een lijn in zit of misschien juist niet, of dat er sprake is van 'periodes' dan wel of het één lange vloeiende ontwikkelingslijn is ofwel een heerlijke chaos van verstrengelende draden, takken, struiken en bomen. Denk er aan Kairos-tijd is 'beleefde beweging' en dan vertel je van verschillende richtingen, meerdere mogelijkheden, je kracht, je energie, verschillende ritmes, intervallen, vertragingen, je tempo, breuken, momenten van stilstand of stilte, de 'ruimtelijk beleefde tijd' van je leven.
Het is mijn overtuiging dat zeer veel mensen iets kunnen nalaten dat inspirerend is voor anderen. Gebruik verschillende beeldende talen!

8. Je ontmoetingen-verhaal

Je leeft met en dankzij de anderen, je hebt anderen nodig voor alles in je leven. Ontmoetingen spelen in ieder leven erg bepalende rol. Sommige belangrijke ontmoetingen in je leven kunnen jaren duren, andere - even belangrijk voor je ontwikkeling - duurden slechts een uur of misschien zelfs minder. Wat een ontmoeting voor jou belangrijk maakt in jouw leven ontdek je vaak pas later, bij een terugblik, bij de reflectie *"Wat heeft onze ontmoeting met mij gedaan? Wat betekent de ontmoeting vandaag nog, zelfs al ben ik deze persoon nooit meer een tweede keer tegengekomen? Wie heeft voor mij iets betekend?"*

Het belang van een ontmoeting kenmerkt zich door wat er daarna in jou is veranderd. Je werd op een bepaalde manier geraakt op een bepaalde plek in je lichaam. Er zijn *inspirerende* ontmoetingen, mensen die iets hebben achtergelaten in je geest en je hart. Er zijn *liefdevolle* ontmoetingen waarbij je diep in je hart werd geraakt. Er zijn *confronterende* ontmoetingen die je even deden slikken maar niet kunnen worden vergeten omdat het spoor dat ze nalaten nog steeds werkt. Confronterende ontmoetingen kunnen zowel positief zijn als negatief. Wanneer je werd door iemand bedreigd, overvallen of overmeesterd kan dit uiteindelijk een erg beslissende ontmoeting zijn geweest.

Elke ontmoeting met en persoon eindigt ooit, ooit moet je afscheid nemen. Afscheid is deel van elke ontmoeting. De wijze van afscheid nemen kan inspirerend, liefdevol, pijnlijk, confronterend, enz. zijn. Bij erg inspirerend en liefdevolle ontmoetingen kan je de relatie in jou blijven koesteren en 'dragen' tot op je sterfbed, het ultieme moment voor jou om afscheid te nemen.

Ontmoetingen hoeven niet steeds te gebeuren in een fysiek contact. Je kan ook een 'ontmoeting' en contact voelen met personen die je via

literatuur, wetenschappelijke werken, muziek of kunstwerken hebt 'ontmoet'. Je voelt meer dan bewondering, je voelt 'persoonlijk contact', een verwantschap dat verder gaat dan het delen van ideeën of beelden.

Een persoonlijk verhaal[30]
Ik heb van bij de eerste kennismaking met het werk van B.F.Skinner (in 1972) niet alleen een wetenschapper ontmoet maar 'een mens van vlees en bloed' met gedachten en gevoelens, ook al heb ik hem nooit persoonlijk ontmoet. Ik ben geraakt door zijn personages in 'Walden Two', door hoe hij omging met zijn kinderen en vooral dat hij thuis orgel speelde en bewondering had voor J.S.Bach. Dat is de man die wordt weggezet als 'alles is voor hem louter stimulus respons'.
In 2001 kreeg ik als verjaardagsgeschenk een bijzonder boekje. De gever begreep niets van de inhoud, maar het leek poëzie en ze dacht dat ik het wel zou begrijpen. Het was de eerste vertaling in het Nederlands van De Verzen van het Midden van Nāgārjuna. Van bij het begin van de tekst voelde ik me 'thuiskomen'. Eindelijk! Eindelijk iemand met wie ik zou kunnen praten, van wie ik veel kan leren en die mij kan verstaan! Het is het begin geworden van een ontmoeting voor het leven. Nāgārjuna is (samen met Zhuang Zi) mijn belangrijkste leermeester. Op de plank in mijn meditatiehoek staat een lijst zonder *afbeelding er in, het is leeg, het is als een venster naar 'volledige openheid' Ik hoef geen afbeelding van hem (dat is enkel hagiografie). Ik hoor hem spreken wanneer ik zijn teksten lees, hij is telkens bij mij wanneer ik even 'zit'. Ik voel een enorme eerbied.*
Toen ik tien jaar geleden de eerste keer een video's zag van Chiharu Shiota en hoe zij werkte en sprak, ervaarde ik de ontmoeting met haar als met 'mijn dochter'. Ik voelde haar aanwezigheid toen ik haar werk zag in Brussel en in Parijs. Zij kan mij zo diep raken, niet alleen met haar werk waar ik 'in' mag komen maar dat ik door haar werk heen haar persoonlijk kan ontmoeten. Ik kijk en herbekijk nog regelmatig de video's en telkens 'ontmoet' ik haar. Ze inspireert me erg.
Mijn levensverhaal zal een ontmoetingen-verhaal zijn.

9. Je eindelevensverhaal

Je eindelevensverhaal is *een klein laatste geschenk* dat je wilt nalaten. Het makkelijkst gebeurt dit door een 'buitenstaander' in te schakelen, iemand die niet rechtsreeks betrokken is bij wat je gaat vertellen. Het is iemand die zeer goed kan luisteren, respectvol, niet oordelend, empathisch en die jou gerichte vragen zal stellen. Je voert dan met haar een gesprek dat daarna in een geschreven eindelevensverhaal wordt uitgewerkt.[31]

Dat gesprek, het eindelevensgesprek, heeft de vorm van een interview waarbij de interviewer een respectvolle afstand houdt en zorgt voor een veilig klimaat zodat je alle ruimte krijgt en niet wordt beïnvloed in je woorden en je oordelen. De interviewer zal met gerichte vragen je helpen naar de kern van de zaak te gaan. Het is de bedoeling dat je rustig even *terugblikt* op het geheel van je leven, kijkt wat belangrijk is om na te laten, dat je *vooruitblikt* op wat je nu voor je ziet en zo een *levensbalans* opmaakt. Dat kan op anderhalf uur afgewerkt worden, het doel is immers niet dat je je ganse leven vertelt of dat jullie een 'therapeutisch' gesprek voeren. De interviewer zal jou geen goede raad of oplossingen geven voor herinneringen aan moeilijke situaties.

Het gesprek zou je wel een 'gevoelsinterview' kunnen noemen, het gaat over jouw geleefde en beleefde leven, over het afscheid dat eraan komt, over het moeten loslaten en achterlaten van geliefden, over het benoemen van sterven en de dood en wat dit voor jou betekent. Het gaat over je vreugdes en je angsten, je dankbaarheid en je spijt, het gaat over schoonheid, hoop en liefde. Het gaat over moeilijk te verwoorden zaken die (eindelijk) de ruimte krijgen om uitgesproken en neergeschreven te worden. Je voelt je gehoord als volwaardig mens en erkend in je eigenwaarde.

De interviewer draagt er zorg voor dat het vertellen van jouw verhaal rust brengt voor jou. Het uiteindelijke doel is dat datgene wat je achterlaat als een *geschenk* kan worden ontvangen. Na een goed eindelevensgesprek ontstaan vaak openingen voor andere waardevolle gesprekken, met partner, kinderen, vrienden en zorgverleners, die om verschillende redenen tot nu erg moeilijk of zelfs niet mogelijk waren.
De interviewer zal jouw verhaal uitwerken in een geschreven tekst en zich daarbij beperken tot de belangrijke zaken: de essentiële zaken van je verhaal, in het gepaste perspectief, met mildheid verwoord, enigszins in balans. Het zullen niet steeds woordelijk jouw uitspraken zijn want de interviewer heeft ook geluisterd naar dat wat je bedoelde te zeggen, terwijl toch jouw toon en jouw stijl in de tekst doorklinkt. Het resultaat is een kort verhaal in de ik-vorm:
mijn eindelevensverhaal.
De interviewer zal je de gelegenheid geven om de tekst na te lezen maar het is uitdrukkelijk niet de bedoeling dat jij de tekst nog gaat 'verbeteren'. Je eindelevensverhaal wordt gepresenteerd in de vorm van een boekje, al of niet met foto's. Indien jij dat wenst kan het op meerdere exemplaren worden gedrukt, zodat bv. je partner en kinderen of kleinkinderen een eigen exemplaar als geschenk van jou kunnen ontvangen. Zo'n *geschenk* kan van onschatbare waarde zijn bij hun rouwproces en kan erg verbindend werken.

Een eindelevensverhaal blijft een momentopname verbonden met de context waarin je het hebt verteld, het is niet 'hét definitief oordeel over jouw leven. Zie het verhaal als het aanbieden van wat *vandaag* je gedachten en gevoelens zijn, om te vertellen wat nauw aan je hart ligt, waar je dankbaar voor bent, wat je spijt, wat je de anderen toewenst, wat je ziet als 'zinvol leven'.

10. Je Laatste Reis-koffer

Het begrip 'Laatste Reis' roept bij jou misschien op wat reeds duizenden jaren geleden werd gezien als een reis naar het land na de dood. Tienduizend jaar geleden (of wellicht vroeger) kreeg de overledene geschenken mee in het graf. Meer dan drieduizend jaar geleden was er de enorme 'koffer' die Toetanchamon meekreeg na zijn overlijden (1322 BCE). Mensen in Azië hebben reeds eeuwenlang een huisaltaar of een schrijn waar ze voorwerpen van de overledene bewaren als aandenken, om hun verhaal te kunnen vertellen. Sinds de vorige eeuw staan er ook foto's op het altaar.

Stel je voor dat jij voor de laatste keer, en nu definitief, gaat verhuizen naar een zeer ver land. Je mag één kleine reiskoffer met herinneringen meenemen. Wat stop je er in?

Je Laatste Reis-koffer is een kistje, een doos, een reiskoffertje, een handtas of een rugzak. Het is een voorwerp voor wie achterblijft wanneer jij overlijdt en dat iets wezenlijks uitdrukt van jezelf. Dit is veel meer en concreter dan je testament opmaken en achterlaten. In de koffer steek je die voorwerpen die werkelijk essentieel zijn om jou te kunnen kennen na je afscheid, datgene waarvan jij vindt dat het best mag worden gekoesterd. Dat kunnen kleine voorwerpen zijn, sieraden, een boekje, een brief, een tekst, enz. Je kunt beelden, klanken, een melodie of een uitvoering op een usb stick zetten.

Je zorgt er op deze manier voor dat je na je overlijden nog een positieve en actieve invloed kunt hebben op de mensen waarmee je sterk verbonden was: je geliefde, je kinderen, je kleinkinderen, je vrienden of de mensen in de gemeenschap waarin je actief was.

Via het materiaal in de koffer kies je of je een *verleden-verhaal* vertelt, "Dit was ik" (dan steek je het verleden in je koffer) of je laatste *nu-verhaal*, "Dit ben ik" (dan steek je het heden in je koffer) of

een *inspiratie-verhaal* “Dit biedt mijn inspirerend leven jou.” (dan steek je iets voor *hun* toekomst in je koffer).
Voor de mensen die jouw koffer krijgen kan dit een (her)ontdekkingsreis worden, meer dan een herinneringsportret, wanneer ze nieuwe perspectieven op jouw leven krijgen of zaken vernemen die je tot nu toe voor jezelf hebt gehouden. Het boeiende van een koffer is dat het meer dan je vermoedt als een schatkist zal worden gekoesterd. Het grote voordeel van de koffer is dat je niet alleen een tekst achterlaat (zoals bij een biografie of een autobiografie) maar dat je in je koffer voorwerpen steekt die de anderen kunnen vastnemen, voelen, ruiken, bekijken, zelfs gebruiken misschien. De uitdaging bij het aanbieden van dit laatste geschenk bestaat er in je verhaal zo helder mogelijk te maken. Wanneer je bv. een foto of een souvenir in je koffer stopt roept dit herinneringen op maar bij mensen die er niet bij waren vraagt het om uitleg. Het is nodig om bij ieder voorwerp te vertellen wat dit voor jou betekende, hoe jij wilt worden herinnerd of hoe je wilt dat ze er mee omgaan of er van leren. Help de ‘ontdekker’ om de dingen te plaatsen in het juiste kader, in het kader van jouw leven zoals jij er op hebt gereflecteerd.
Een koffer of een doos is beperkt in omvang. Dat is goed, want dat dwingt je om tot de kern van de zaak komen = jouw leven en jouw bijdrage aan het leven op aarde. Wat was je bijdrage en wat geef je door als zorg voor de toekomst? De beperkte inhoud vraagt om het essentiële mee te delen, dat wat jou écht kenmerkt, dat wat jou écht bezorgd maakte, dat wat je hebt geleerd en voor inspiratie kan zorgen.
Je laatste geschenk zal je nabestaanden helpen bij hun rouwproces. Zij blijven achter en wat je in jouw koffer steekt kan zorgen voor steun, voor troost, voor antwoorden en vooral voor het rustig kunnen loslaten in de zekerheid dat het goed was dat je er was tussen hen.

Het na-verhaal verteld door anderen

Zolang je invloed hebt op anderen, tijdens en na je leven, concreet, leef je in anderen. Je levensverhaal is pas helemaal 'voorbij en gesloten' wanneer niemand meer iets over jou vertelt, wanneer je bent vergeten. Zonder invloed door materiaal van jou 'versteent' het beeld dat anderen van jou hebben, het wordt een vastgeroeste herinnering die is stil blijven staan in de tijd, op het moment van de laatste ontmoeting; een vergeelde foto die toevallig vele jaren later wordt gevonden; gebeurtenissen die niemand zich meer kan herinneren.
Wanneer je niet kiest om zelf iets achter te laten, zullen de nabestaanden zelf een keuze moeten maken. Je vrienden zullen nog een tijdje allerlei anekdotes over jou doorgeven. Maar hoe lang? Ga zelf eens na hoe vaak je twee jaar na hun overlijden nog denkt aan een overleden grootmoeder, grootvader, oom of tante, een vriend. Ga eens na welk souvenir dat aan hen behoorde jij nog bezit en wat het jou nu nog doet. Welke verhalen vertel je over hen, wanneer, en waar steunen die verhalen op? Welke verhalen vertellen anderen over hen en hoe verschillen die van jouw verhaal?
Zo zal het ook met *jouw* leven verlopen wanneer je niets onderneemt. Een na-verhaal kenmerkt zich als een onsamenhangende, ongeordende verzameling van meningen, roddels en oordelen van anderen. De meeste verhalen vallen (gelukkig?) wel stil na enkele jaren.

Er wordt hoe dan ook een na-verhaal verteld, zelfs al heb je wél iets achtergelaten en heb je iedereen een mooi beeld of een souvenir bezorgd. In dit geval zal het na-verhaal wel anders klinken, het kan dichter aansluiten bij wat jij hebt geschonken.

Noten

[1] Over Gidsende en Pad-vindende leiders lees je meer in het gratis boek *Pad-vindend leiderschap - Hoe samen de juiste weg vinden*

[2] Alle teksten naar waar wordt verwezen vind je op mijn website: KORTE TEKSTEN

[3] *Do we see reality as it is?* Donald Hoffman - TED talk

[4] De vraag 'Waardoor?' vraagt om een verklaring en schept kennis, de vraag 'Waartoe?' peilt naar de intentie en het streven en wat het moet opleveren, de vraag 'Waarom?' vraagt om verantwoording of om zingeving. Het onderscheid tussen deze drie type vragen is essentieel, toch wordt ons dat niet aangeleerd. Onze ouders toonden ons Waarom? te vragen en zijn daarna niet blij wanneer we honderd keer Waarom? vragen! De vraag is niet "*Waarom* komt de zon op?" maar "*Waardoor* komt de zon op?" of "Wat maakt dat de zon iedere dag een beetje van plaats verschuift bij het opkomen?" Je leest er meer over in *De kunst van het vragen stellen - Vragen stellen als kunst*

[5] Deze gedachten werden uitgewerkt in de tekst *Vier soorten feiten - Hoe je zelf 'feiten' creëert*

[6] Dehue, Trudy, *Betere mensen - Over gezondheid als keuze en koopwaar*, Atlas Contact 2014, p.282 Het boek is een kritische beschouwing van 'wetenschap doen'.

[7] Brian Greene, prof. wiskunde en theoretische natuurkundige, mede-ontwikkelaar van de snaartheorie en oprichter van het Word Science Festival. Een citaat uit zijn boek *Tot het einde der tijden - De zoektocht naar de reden van ons bestaan in een nieuwe wereld*, Spectrum 2020

[8] Het onderscheid tussen 'leven', 'het leven' en 'mijn leven' steunt op het onderscheid tussen drie grondpatronen (lijnig, systemisch, lemniscatisch). Lees mijn tekst *Drie grondpatronen om leven te be-leven*.

[9] Ik schrijf 'zij' maar het ken evenzeer 'hij' zijn of omgekeerd. Ik schrijf 'zij / haar' en 'hij / zijn' willekeurig door elkaar tenzij het uitdrukkelijk om een vrouw of een man gaat. Je mag de aanduiding ook wijzigen in 'hen' en 'hun'.

[10] Je leest meer in: *Drie grondpatronen om leven te be-leven*

[11] Dit beeld werd uitgewerkt in de tekst: *Leerrijker worden, het kán!*

[12] Je leest alles over het Vragenkompas in: *De kunst van het vragen en vragen stellen als* kunst.

[13] Dit is een beeld dat het *lijnig* grondpatroon gebruikt, het grondpatroon waarmee we allemaal zijn opgegroeid. Dat grondpatroon kan worden aangevuld (of beter, vul je best aan) met het *systemisch* en het *lemniscatisch* grondpatroon. Het verhaal over het verhalensysteem vertrekt vanuit een systemische kijk op het leven.

[14] Het inzicht in de dynamieken van het doorgeven van onverwerkte stukjes van een verhaal naar een volgende generatie, werd op een eigen manier door meerdere mensen ontwikkeld, zoals de *contextuele therapie* van Ivan Boszormenyi-Nagy, en de *familieopstellingen* van Bert Hellinger.

[15] Meer in: *De Held met de Duizend Grenzen en Uitdagingen*

[16] Meer over de leerrijke persoon in: *Leerrijker worden, het kán!*

[17] Over het verschil tussen Waarom? Waardoor? en Waartoe? lees je in *De kunst van het vragen stellen*

[18] Lees de paragraaf *'Elk verhaal is opgebouwd uit 'feiten', maar Welke?'* in het eerste hoofdstuk

[19] Erasmus, Alexandra David-Néel, Poetin, Donald Trump, …

[20] Het thema 'zelf' heb ik uitgewerkt in de tekst: *'Ik', 'identiteit' en 'zelf' - Hoe beleef jij je 'ik-wand' en hoe creëer jij je 'Umwelt'?*

[21] Appiah, Kwame Anthony, *De leugens die ons binden - Een nieuwe kijk op identiteit*, Uitgeverij Pluim 2019 (p. 22-25)

[22] Lees meer in: *Talen en taalgebruik*

[23] Enkele websites: Het spiritueel genogram, Het genogram gebruiken, Genogram maken online

[24] Een *sociogram* brengt belangrijke vrienden, leermeesters of andere personen die een invloed hebben gehad in kaart. Het maakt sociale verbindingen en relaties die in een groep, klas of team spelen op een grafische wijze zichtbaar.

[25] bv. Louise van Swaaij en Jean Klare, *Atlas van de belevingswereld*

[26] De verbinddoos

[27] Zo bv. heeft Viviane Forrester in haar werk, *Van Gogh, begraven in het koren*, 1984, een 'alternatieve' biografie geschreven, waarin het verhaal van de broers Vincent en Theo op de voorgrond komt evenals de (negatieve) invloed van Jo Bonger, de vrouw van Theo. Je beleeft een andere Vincent Van Gogh, weg van het stereotype verhaal.

[28] Terug naar de paragraaf *'In welke taal of talen vertel je je verhaal?'*

[29] Mai-Britt Guldin & Carlo Leget, *Verlieskunst, over verlies, rouw en existentiële groei*, Boom 2024 De schrijvers bekijken het 'leven' en 'rouwen' dynamisch, systemisch. Zij ontwikkelden een integratief procesmodel voor rouwen en verlies waarin zij vijf dimensies integreren: fysieke, emotionele, cognitieve, sociale en spirituele dimensie.

[30] B.F.Skinner, psycholoog en de grondlegger van het radicale radicale behaviorisme. Nāgārjuna, Nagarjuna wordt gezien als een van de meest belangrijkste en invloedrijkste denkers in de geschiedenis van het boeddhisme. Alle Mahayanascholen zien hem als de stichter van het Mahayanaboeddhisme.
Chiharu Shiota, is een Japanse visuele kunstenaar.

[31] In deze paragraaf zijn meerdere citaten verwerkt uit: Hilde Ingels & Michèle Morel, *De verbindende kracht van eindelevensverhalen*, OWL Press 2023. Zie vzw Amfora