



Herschrijf je levensverhaal

Mensen worden gevormd door verhalen.
En niet in het minst door hun eigen levens-
verhaal. Maar hoe komt dat verhaal eigenlijk
tot stand en wat als jouw 'verhaal' je meer
kwaad doet dan goed?

TEKST **MAAIKE HELMER** FOTOGRAFIE **UNSPASH**

Verhalen geven ons een manier om onszelf te verklaren, te begrijpen. Jouw eigen verhaal begint in je jeugd en je bouwt er een leven lang aan. Je trekt conclusies, gebaseerd op ervaringen, die je een bepaald zelfbeeld geven.

Bijvoorbeeld: 'Ik ben door mijn pittige jeugd een echte doorzetter geworden' of: 'Het komt door mijn warme gezinsleven van vroeger dat ik nu zo'n goede moeder ben. Of: 'Doordat ik in een klein dorp opgroeide, ben ik altijd een

behoorlijk nuchter type gebleven.' Volgens psycholoog Ingeborg Bosch is dat een bekend mechanisme om onszelf zo 'samen te vatten' in een verhaal en dit te gebruiken als ankerpunt in het leven. "Wij mensen vinden het belangrijk om een samenhangend beeld te hebben waarop we kunnen terugvallen, ook waar het onszelf betreft. Je kunt niet leven als een vat vol anekdotes, je wilt een rode draad zien. Zo ontstaat ons eigen, hoogstpersoonlijke verhaal."

Spiegelpaleis

Dat we onszelf samenvatten in een verhaal kan helaas ook negatief werken. Want stel je voor dat jouw verhaal vertelt je dat je waardeloos bent, omdat je vroeger werd gepest op school. Of dat liefde nooit duurzaam is, omdat je ouders zijn gescheiden. Dat je niet goed tegen stress kunt, omdat je beschermd bent opgevoed. Dan kan jouw eigen, hoogstpersoonlijke verhaal je beperken, lamleggen. Het kan je tegenhouden of onderuit schoffelen. >

Ingeborg Bosch ziet vaak dat mensen al vroeg in hun leven - onbewust - een bepaalde conclusie over zichzelf trekken, die hen later in de weg kan zitten. Dat kan van alles zijn. Deze psychische blauwdruk van onze opgebouwde verhalen wordt volgens haar zelfs al opgebouwd in de babytijd. Het interessante (en enigszins deprimerende) is dat, vanwege dat samenhangende beeld dat je van jezelf wilt hebben, je ervaringen als het ware opstapelt, bovenop elkaar, waarmee je een overtuiging bevestigd ziet: 'Zie je wel, ik wist het!' En zo kan het dus gebeuren dat iemand die gepest is op de basisschool het verhaal meedraagt dat hij minderwaardig is en dat het dus best logisch is dat hij faalangst krijgt en vervolgens niet slaagt in wat hij wil bereiken. "De wereld is in dat opzicht een spiegel-paleis," legt Ingeborg Bosch uit. "Als jij denkt dat je niet goed genoeg bent, dan is dat waarschijnlijk ook hoe jij je onbewust opstelt, waardoor je juist dát gaat uitstralen." Je loopt eerder

Bewustwording is de eerste stap van lijden onder je verhaal naar het leiden van je verhaal


met gebogen schouders, stelt je onderdaniger op, bouwt de mislukking als het ware al in en koerst er bij wijze van spreken - zonder je dat te realiseren - op aan. En zo zie je je verhaal telkens weer bevestigd. Je verhaal volledig proberen te negeren, zou dat helpen? "Nee, dat werkt ook niet," zegt Ingeborg Bosch, "want dan probeer je waarschijnlijk met alle geweld een ballon onder water te duwen. Dat houdt je misschien lang vol, maar op een gegeven, vaak onbewaakt moment komt dat verhaal toch weer bovendrijven. Het laat zich niet eeuwig wegduwen. Bovendien is dat wegduwen enorm inspannend - met allerlei negatieve effecten tot gevolg."

Steeds dezelfde problemen

Of jouw verhaal je dwars zit kun je herkennen als je vaak tegen dezelfde soort problemen aanloopt. Om nog even bij het eerstgenoemde voorbeeld

te blijven: als jij als op de basisschool werd gepest en daardoor onzeker bent geworden, kan het best zijn dat je op de middelbare school vriendschap sluit met een dominante vriendin die jou nogal overheerst, dat je in je banen telkens te veel op je schouders neemt omdat je moeilijk nee kunt zeggen en dat je in jouw familie altijd degene bent die wéér alleen de jaarlijkse familiebarbecue regelt. Heel verschillende situaties, maar de basis is dezelfde: jij vindt jezelf niet goed genoeg om jezelf te waarderen. Als je zo'n patroon herkent, weet je dat je waarschijnlijk vastloopt in je eigen verhaal. Hoe dan verder? Bewustzijn is de eerste stap, zegt Ingeborg Bosch, die in haar praktijk werkt met Past Reality Integration (zie onderaan dit artikel). "Als jij merkt dat je opeens weer op negatieve wijze 'in je verhaal schiet', komt het erop aan alles na te lopen. Wat gebeurde er waardoor ik weerstand voelde, in welke



A photograph of a desk with a ruler, a pen, and a notebook. The ruler is yellow and has black markings. The pen is brown and is lying on the desk. The notebook is pink and is partially open. The background is a light-colored wall.

‘People think that stories are shaped by people. In fact it’s the other way around’

Terry Pratchett

situatie was het? Leg dat zo objectief mogelijk vast voor jezelf: wat, welk moment, ‘triggerde’ me exact? En dan ga je een level dieper: waar voelde ik dat fysiek? Raakt dat misschien aan een situatie van vroeger waarin ik dat ook heb ervaren?

Je maakt jezelf denkbeeldig klein en de wereld om je heen heel groot. Meestal komt dan als vanzelf een van de vroegere situaties bovendrijven. Of in elk geval het gevoel dat deze huidige situatie innerlijk in je opwekt, dat je herkent. Het belangrijkste is dat je je uiteindelijk realiseert dat wat nú gebeurt, los staat van wat er eerder is gebeurd. Door met compassie te kijken naar een mogelijk ontstaansmoment van je verhaal, laat je de identificatie met die ‘rol’ die je jezelf hebt toebedeeld, langzaam los. Zelfs als je niet precies wéét wat het ontstaansmoment is, is dat helend. Als je je bewust wordt, ben je geen slachtoffer meer van je leven, maar neem je een leidersrol aan in plaats van een lijdensrol.”

Het verhaal loslaten

Daarna is het zaak de ‘schuldvraag’ los te laten, want die betrekken we vaak op onszelf: ‘Als ik niet, dan... Het is gebeurd, het is voorbij en je bent wél in staat om nu verantwoordelijkheid te nemen over je leven. Dat vergeten we nogal eens, volgens Ingeborg Bosch. “Uit patronen stappen is moeilijk en soms zelfs pijnlijk omdat het is ingesleten. Het is een overlevingsmechanisme geworden. Maar het aanpakken is absoluut de moeite waard.

>



Hoe stap je uit een vervelend verhaal?

Een aantal stappen die je volgens Ingeborg Bosch kunt nemen als je merkt dat je 'in je negatieve verhaal schiet'.

1. WAAR ZIT DE WEERSTAND?

Vaak gaat er vlak voordat je in je verhaal schiet een fysiek alarm-belletje af. Je voelt weerstand, angst of woede. Voel aan je lijf: zit je in een afweer?

2. BENOEM WAT ER AAN DE HAND IS

Op welke manieren kun je weerstand ervaren?

- als je angstig bent als er eigenlijk geen direct gevaar is
- als je je slecht voelt over jezelf (bijvoorbeeld schuldgevoel, het idee dat je niet deugt of niets kunt)
- als je veel boosheid of irritatie voelt, terwijl er geen levensgevaar is dat je direct moet afwenden
- als je valse hoop koestert: nog beter je best gaat doen om iets voor elkaar te krijgen
- als je je gevoel met denkbeeldig beton afschermt: met mij gaat het wel, ik heb geen gevoelens

3. BEKIJK HET MOMENT WAARÓP DE WEERSTAND KWAM

Wat gebeurde er exact? Wat ging eraan vooraf? Wat nam je waar op dat moment? Probeer zoveel mogelijk dingen te benoemen: wat zag je, hoorde je, voelde je? Geef er nog geen interpretatie aan door er meteen weer een verhaal van te maken. Trek geen conclusies.

4. MAAK DE WERELD GROOT EN JEZELF KLEIN

Als je op dat moment de situatie denkbeeldig heel groot maakt en jezelf klein, wat ervaar je dan? Wat komt er op je af? Vaak kun je dit lichamelijk voelen.

5. BENOEM JE GEVOEL

Welke energie wekte dit in je op? Herken je dit van eerdere situaties? Soms kun je die niet eens woordelijk benoemen, maar merk je wel dat het diep van binnen huist. Soms komt er direct een situatie bij je boven waarin je dit vroeger hebt ervaren.

6. HEB COMPASSIE, MAAR LAAT JE NIET MEESLEPEN

Heb compassie met de 'jou' die de eerdere situatie meemaakte, maar realiseer je dat je nu hier bent en niet daar, en dat deze oude ervaring dus je beleving van het nu inkleurt. Dit is niet meer nodig.

7. VRAAG JE AF: WAT IS HIER NÚ AAN DE HAND?

De situatie nu staat op zichzelf. Wat is er wat je nú zou kunnen doen om op een volwassen manier met deze situatie om te gaan?

Je kunt er in het heden voor kiezen om dit verhaal los te laten en verder te gaan met je leven, zonder jezelf telkens opnieuw oude pijn te blijven aandoen. De persoon die je vroeger was te zien, te begrijpen, maar je tegelijkertijd te realiseren dat je nu een keuze hebt." En: nieuwe ervaringen gewoon te zien als nieuwe ervaringen waarvan je kunt leren en niet als aldoor weer een negatieve bevestiging van jouw verhaal. Misschien zorgt dat uiteindelijk voor andere keuzes: het contact met die jeugdvriendin toch maar eens laten doodbloeden of je eigen mening eens wat luider laten horen? Eindelijk grenzen gaan aangeven op je werk? De jaarlijkse familie-barbecue nu maar eens aan iemand anders overlaten?

Makkelijk is dat niet, maar als je doet wat je deed, krijg je wat je had. En als je een ander verhaal wilt, is het boek van je oude verhaal liefdevol dichtslaan soms het meest verstandige wat je kunt doen, zodat je het verhaal van jouw échte zelf kunt en durft te leven. 🌱

* PRI-methode

Past Reality Integration is een methode die je laat inzien hoe jouw verleden je huidige leven ongewenst beïnvloedt én je de mogelijkheid biedt om deze blokkades op te heffen.

Meer weten? Kijk op prionline.nl