Het verhaal dat je leeft

Narratieve identiteit volgens McAdams in drie lagen: twee grote thema's en de vorm van het verhaal. Met Noa en Danny als voorbeeld.

WAT HET IS
Het verinnerlijkte, steeds herschreven verhaal van je leven: het verbindt verleden en verwachte toekomst en geeft eenheid, richting en betekenis.

WANNEER HET ONTSTAAT
In de adolescentie. Pas dan kunnen jongeren losse herinneringen verbinden tot één levensverhaal: oorzaak, thema, "zo werd ik wie ik ben".

WAAROM HET TELT
De vorm van het verhaal hangt samen met welzijn. Meer eigen regie in het verhaal ging in therapie vooraf aan herstel.

LAAG 1 EN 2 · TWEE GROTE THEMA'S



Plaats en pijlen van Noa en Danny: ons voorstel, geen meting.

Agency · *vooruitkomen*

- Zelfbeheersing: grip op eigen leven
- Status of overwinning
- Prestatie en verantwoordelijkheid
- Empowerment: sterker worden door iets of iemand

Bakan, 1966; McAdams e.a., 1996

Communion · *erbij horen*

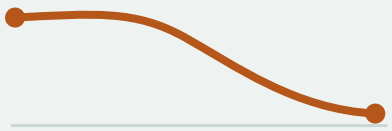
- Liefde en vriendschap
- Dialoog: wederkerig contact
- Zorgen en helpen
- Eenheid: deel zijn van iets groters

Bakan, 1966; McAdams e.a., 1996

Noa had agency (hard werken, handbal) maar verloor communion: Amy, haar relatie, vrienden. **Danny** heeft communion (vader, klanten, online vrienden) maar mist agency: "ik krijg niks af". **Hefboom:** bij Noa verbinding, bij Danny invloed.

LAAG 3 · DE VORM VAN HET VERHAAL

Contaminatie · *goed wordt slecht*

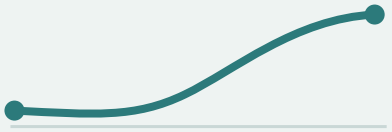


Iets goeds wordt bedorven door wat volgt. Hangt samen met lager welzijn.

Noa "Ik had alles, en ik verpest alles."

Danny "Elke opleiding begint goed en loopt dan vast."

Redemptie · *slecht wordt goed*



Iets slechts leidt tot iets goeds: groei, inzicht, herstel. Hangt samen met hoger welzijn.

Noa "Ik liet mijn vriendin lachen." Kleine uitzonderingen worden een nieuw hoofdstuk.

Danny "Vallen hoort bij leren", zoals bij skaten.

"Ik verpest alles" en "ik liet mijn vriendin lachen" komen uit de casus van Noa (Koster & Nuku, 2027); de overige citaten zijn ons voorstel.

Vragen in het gesprek

Agency: "Wanneer kreeg jij iets voor elkaar waarvan je dacht: dat was ík?"

Communion: "Bij wie voel je je het meest jezelf?"

Vorm: "Vertel over een dieptepunt. Wat kwam er daarna?" Of: hoogtepunt, dieptepunt, keerpunt.

In SPAN: bij N lees je het verhaal; **in STREAM:** bij Author zoek je uitzonderingen en vergroot je ze.

Let op

Duw niet naar een happy end: een opgelegde redemptie is geen verhaal van de jongere. Het redemptieverhaal is bovendien cultureel gekleurd. Bij adolescenten is het verhaal nog in wording: je helpt het schrijven, je leest het niet af.

Bakan (1966) · McAdams (1993) The stories we live by · McAdams e.a. (1996) J Pers · McAdams e.a. (2001) PSPB · Habermas & Bluck (2000) · Adler (2012) JPSP · McAdams & McLean (2013) · McLean & Syed (2016) ·