

## verder lezen



### De verhalen die we leven

*Narratieve psychologie als methode*

Ernst Bohlmeijer

Boom, 2012 (2<sup>e</sup> dr.)

ISBN 978 90 850 6470 1

Veel coaches en counsellors zullen hoogleraar Ernst Bohlmeijer kennen als (co-)auteur van boeken als 'A Beginner's Guide To Mindfulness', 'Psychologie van de levenskunst' en het 'Handboek positieve psychologie'. Eind 2012 kwam 'De verhalen die we leven' opnieuw uit, een boek dat voortvloeide uit zijn promotieonderzoek naar de effecten van *live review* op depressieve klachten en zingeving bij ouderen. Life review staat voor een systematische terugblik op het eigen leven. Het boek beschrijft een concrete methode daarvoor in termen van bijeenkomsten, thema's, te stellen vragen en oefeningen. Doel is deelnemers op hun verleden te laten reflecteren. Al doende krijgen zij meer overzicht en maken zij het eigen levensverhaal 'dikker', dat wil zeggen meer genuanceerd en met meer ruimte voor andere interpretaties. Een derde van de deelnemers profiteerde sterk van de methode. Vergeliken met een

controlegroep namen depressieve klachten af en ontstond een sterker gevoel van zingeving en van controle. Echter, ook een derde van de mensen ondervond geen positieve effecten. Dit roept de vraag op: waarom profiteert de een wel en de ander niet?

Het boek van Bohlmeijer bevat uitvoerige theoretische en wetenschappelijke delen, waarin de lezer kan zoeken naar een antwoord. De diverse hoofdstukken zijn helder en interessant en bieden veel waardevolle inzichten in de maatschappelijke achtergronden, kenmerken en werking van de narratieve benadering. Zij bieden echter geen duidelijk antwoord op de vraag waarom de methode bij de één wel en de ander niet werkt. Er zijn wel ideeën over de werkzame ingrediënten van *live review*, maar hoe het precies werkt is nog nauwelijks onderzocht.

Levensverhalen geven betekenis aan onze ervaringen en vormen een wezenlijk bestand van onze identiteit. Zij kunnen ons duidelijker maken waar we echt op hopen. Dit geldt zeker niet alleen voor mensen met psychische klachten! Van de andere kant kunnen verhalen van ons leven een drama maken. *Live review* is volgens Bohlmeijer dan ook geen onschuldige methode, die niet schaadt als zij niet baat. Op een verkeerde manier toegepast, bijvoorbeeld door etiketten te plakken op het verleden, kan zij depressie of angst versterken.

'De verhalen die we leven' biedt de coach of counsellor geen praktische handleiding voor toepassing van de narratieve benadering in een niet klinische praktijk. Het biedt wel een zeer lezenswaardig overzicht van de achtergronden en de wetenschappelijke stand van zaken.

*Tom Luken – onafhankelijk onderzoeker en adviseur*

## over zelfbeeld



## Identiteitsontwikkeling en leerlingbegeleiding

*Een praktijkgericht boek*

Jo van der Wal & Jacob de Wilde  
Coutinho, 2011 (4<sup>e</sup> dr.)  
ISBN 978 90 469 0255 4

Jongeren ontwikkelen in de adolescentie een eigen identiteit. Ze stellen vragen als: 'Wie ben ik?', 'Wat kan ik?' en 'Wat wil ik?' De toenemende individualisering daagt jongeren nog meer uit zélf op zoek te gaan naar antwoorden op deze vragen en zo actief vorm te geven aan hun eigen identiteit. Dat doen ze in voortdurende interactie met hun sociale omgeving, zowel in real life als online. De auteurs beschrijven de ontwikkeling bij jongeren van 12 tot 22 jaar op het gebied van cognitie, hersenen, emotie en seksualiteit, en de manier waarop deze ontwikkeling bijdraagt aan hun identiteitsvorming. Daarnaast komen praktische vaardigheden aan bod en kan de lezer zelf aan de slag met behulp van de overzichtschemas, leerdoelen, verwerkings- en toetsvragen.



## Een kwestie van persoonlijkheid

*Versillen tussen mensen*

Jolet Plomp  
Spectrum, 2015 (2<sup>e</sup> dr.)  
ISBN 978 90 003 4761 2

Waarom wil de één een flitsende carrière en houdt de ander zijn hele leven dezelfde baan? Waarom staat de een altijd voor een ander klaar, terwijl de ander slechts profiteert? Menselijk gedrag komt tot stand door een samenloop van persoonlijkheid en toevallige omstandigheden. Jolet Plomp legt uit wat persoonlijkheid is. Zij vertelt in hoeverre karaktereigenschappen veranderbaar zijn en of het wel slim is om die te willen veranderen. Voor de introverte mens heeft zij een apart hoofdstuk ingeruimd, want die verdient meer respect dan hij meestal krijgt in de extraverte westerse cultuur van dit moment. Dit boek leert de eigen persoonlijkheid in kaart te brengen. Wat is de invloed van de eigen persoonlijkheid en die van anderen? En welke rol speelt het zelfbeeld?