



Narratief coachen

Herinnering als scheppende kracht

In het gedicht *The Trial by Existence* van Robert Frost (1874-1963) wordt gesuggereerd dat zielen voor de geboorte op een bergtop bijeen worden geroepen om de levensloop door te nemen. Als de zielen horen hoe het leven zal verlopen, aarzelen de meesten en twijfelen of ze het paradijs wel vrijwillig willen verlaten. Geen enkele ziel staat te trappelen. Toch zijn er zielen die bereid zijn te gaan, zelfs nadat ze gehoord hebben wat hen voor beproevingen te wachten staan.

Auteur: Mieke Bouma

Vlak voor vertrek legt de Schepper uit dat er op aarde één behulpzame gedachte is, namelijk dat je dit leven, inclusief de beproevingen, zelf hebt gekozen. Echter: eenmaal geboren, ben je dat vergeten. Het terugvinden van dit inzicht – dat je de schepper bent van je eigen levensloop – is een van de belangrijkste opgaven van het leven op aarde: de grote herinneringsweg. Als de zielen dat verneemen, zijn ze stil. Vervolgens neemt de Schepper een gouden bloem en knakt de steel en gebruikt die als mystieke band die de geest aan de materie smeedt, totdat de dood komt. En dus – zo eindigt het gedicht – “leven we ontdaan van hoogmoed, in pijn het leven dat maar één einde kent, een lot dat we verpletterd en verwonderd dragen.”

Vergetelheid


Het vergeten van je opgave, van je levensdoel, is een terugkerend thema in de mythologie. In de Griekse mythologie staken de zielen, voor ze aan een menselijk bestaan begonnen, de Lethe over, de rivier van vergetelheid. Een andere mythe legt uit dat het kuiltje boven je bovenlip, de cupidoboog,

ontstaan is nadat de engel Cupido daar zijn vinger oplegde om je te herinneren aan het geheim dat je met je meedraagt. Enerzijds maar gelukkig, die vergetelheid. Als je van tevoren precies weet wat er in je leven gaat gebeuren, beleef je het nooit zo intens als de bedoeling is. Stel dat je van tevoren al weet dat je partner vroeg sterft of dat de onderneming die je start failliet gaat? Dan zou je er nooit aan beginnen. Als je van tevoren weet wat de zin is, vind je hem nooit.

De waardevolle lessen die in de beleving besloten liggen, zouden ontbreken als je alles al wist. En dat maakt het leven tot een spannend avontuur, een terugkerende zoektocht naar hoe het werkt en wat de spelregels zijn. Maar tijdens periodes en op momenten dat het leven helemaal niet aanvoelt als een avontuur, als je je dor en uitgeblust voelt, twijfelachtig over het bestaan, niet wetend welke richting in te slaan, of in grote verwarring verkeert na een crisis, als je bivakkeert in een toestand waarin levensvreugde en levensdoel ontbreken, dan is het tijd om je weer een en ander te ‘her-inneren’.

Levensloop als narratief

Bij narratief coachen beschouwt de coach samen met de cliënt de levensloop als een narratief, als een verhaal. Net als in een goed verhaal wordt gekeken naar: wie is het centrale karakter in dit verhaal? Wat zijn de kwaliteiten, de verlangens, wat is het hogere doel waar – soms heimelijk – naar verlangd wordt? Wat zijn krachtlijnen? Wat weerhoudt mij te worden wie ik ben? Wat zie ik over het hoofd? Wat vertellen de keerpunten in mijn leven? Welke archetypen en drijfveren zijn dominant? Kan ik van deze wanordelijke bende een verhaal maken? Zit er een lijn in? Een betekenis? Het coachgesprek wordt zo een zoektocht naar de levensopgave. Totdat de cliënt de vreugdevolle vonk van die herinnering ervaart: “Ah, dat was de bedoeling!”



De waardevolle lessen die
in de beleving besloten
liggen, zouden ontbreken
als je alles al wist.

Dwars door onderwereld

Heelheid, volledigheid, eenheid, liefde... dat is waar we allemaal altijd naar op zoek zijn. Maar wanneer het lot een onverwachte wending neemt, het leven roet in het eten gooit, of de hoofdpersoon in een richting stuurt die niet bevalt, ontstaat verwarring en moet de held of heldin iets nieuws in zichzelf aanboren. Dat is niet makkelijk, want echte transformatie vraagt een afdaling naar de 'onderwereld', dwars door de pijn en het duister. Heling is alleen mogelijk als het lukt schaduw te integreren.

Dat gegeven zien we terug in de grote verhalen van de mensheid. Orpheus maakt een afdaling naar de onderwereld, Dante verdwaalt in een donker bos, evenals Roodkapje trouwens. Jonah zit gevangen in de buik van de walvis. De vraag die op dat donkere moment rijst is: zal het lukken de tegenstellingen op te heffen, de ziekte genezen, de liefde of de heelheid te vinden, jezelf te bevrijden of je roeping te herinneren? Bij narratief coachen staat diezelfde vraag centraal: wat is jouw donkere-bos-ervaring? Daar ligt vaak de sleutel tot transformatie. Daar vindt de ommekeer plaats en kan het nieuwe verhaal geboren worden.

Dansen met draak

Vooraf in tijden van crisis en chaos zoeken we de oplossing vaak buiten onszelf. We leggen de schuld bij anderen, verzinnen gemakkelijke verklaringen, houden ons vast aan voorlopige analyses en zijn gevoelig voor goedkope retoriek. We proberen halsstarrig vast te houden aan het bekende en doen ons best controle te houden. Terwijl de verwarring, de crisis en de chaos nu juist bedoeld zijn om los te laten en af te dalen. Daar in dat lastige gebied, waar het ongemakkelijk toeven is, waar we onze maskerades moeten laten vallen, worden we uitgedaagd in de diepten van onze ziel te duiken en te onderzoeken wat erin onszelf geneeeld moet



Sprookjes, mythen
en goed vertelde verhalen
helpen bij de realisatie
dat de individuele worsteling
universeel menselijk is.

worden. Pas als we ons overgeven, als we in staat zijn te dansen met de draak, blijkt dat het monster waar we zo bang voor waren, niets anders is dan liefde in vermomming. Als we dat ervaren, kan vertrouwen weer opbloeien en ontstaat er ruimte. "In de donkere grot die we niet durven te betreden, daar ligt de schat", schreef Joseph Campbell (1904-1987).

Universele reis

Sprookjes, mythen en goed vertelde verhalen helpen bij de realisatie dat de individuele worsteling universeel menselijk is en dat juist in de duisternis, juist door de ervaring de transformatie plaatsvindt en de hoofdpersoon met meer vertrouwen en moediger tevoorschijn komt, dichterbij zichzelf en de levensopgave. Dit besef is een oeroude wijsheid en al op vele manieren in talloze verhalen verteld. Het is troostrijk de cliënt af en toe zo'n verhaal voor te spiegelen.

Eerste en tweede mens

Jezelf leren kennen en erachter komen dat je zelf je werkelijkheid creëert is een proces waarbij stukje bij beetje de wanordelijke elementen in de binnenwereld worden

getemd, ontmanteld en verfijnd. Plato schreef dat “de eigen innerlijke natuur ‘met zonlicht wordt beschenen’ door zich met de auteur van zijn wezen en zijn stralende idealen van rechtvaardigheid, schoonheid en het goede te identificeren.” Dat innerlijke ligt verborgen in de schaduw. Het is iets wat we moeten ontwikkelen; we zullen laagje voor laagje moeten afpellen om de schat op te delven. Hij is er al, maar we kunnen er nog niet bij.

In de termen van Bernard Lievegoed (1983) gaat het om het bestaan van een eerste en een tweede mens; een antroposofische gedachte. De eerste mens is de natuurlijke mens, gevormd door erfelijkheid en opvoeding. De mens die je in de wereld zet, je voorlopige identiteit. Het is de mens die we zien van buitenaf, compleet met maskerades. De tweede mens is de innerlijke mens, in ons allemaal in essentie aanwezig. De innerlijke mens heeft een levensdoel, draagt een schat met zich mee waarmee de wereld verrijkt kan worden. Deze innerlijke mens is het ‘hogere ik’, de mens die we kunnen zijn, naar wie we op weg zijn op onze heldenreis. De eerste mens is het resultaat van ons verleden, onze opvoeding. De tweede mens is de

toekomst, hij is in potentie aanwezig. Onze levensloop vraagt van ons actief op zoek te gaan naar dat verborgen stuk en moedig de beproevingen van het leven te doorstaan.

In tijden van verwarring zoeken we vaak op de verkeerde plek. We denken dat de oplossing buiten onszelf te vinden is. In een religie, een overtuiging, een goeroe, een nieuwe baan, een andere relatie. En zo lang we niet die innerlijke mens bevrijd hebben, blijven we verwoed zoeken, aanbidden we valse goden, geven anderen de schuld, dwalen eindeloos rond, raken verbitterd en creëren zo een ware hel in onszelf. Maar – zoals we al zagen – de monsters, demonen en duivels zijn verhullingen van de niet herkende god in ons die zich kenbaar wil maken; een kracht die als je daar niets mee doet, destructief en gevaarlijk wordt.

Luisteren

Het grote ‘vergeten’ waar Robert Frost (1913) het over heeft in zijn gedicht in het begin van dit artikel, moet daarom het grote ‘herinneren’ worden. We zullen op ons levenspad regelmatig moeten duiken in de diepten van onze eigen ziel. We moeten bereid zijn triviale zaken los te laten, ons bevrijden van belemmerende overtuigingen, ons niet alleen maar laten leiden door primaire driften, verleidingen en verslavingen meester worden om uiteindelijk ‘thuis’ – bij ons tweede zelf – uit te komen.

Herinneren begint bij luisteren. Waar hunker je eigenlijk naar? Luister je naar de zachte, innerlijke stem die jou daaraan herinnert? Of duw je die weg met het idee dat het toch niet voor jou is weggelegd? Dat het te moeilijk, te duur, te ver is of te veel tijd kost? Het langdurig en structureel negeren of wegduwen van die innerlijke stem, zorgt voor een mist, een doolhof, zelfs depressies en lichamelijke ziekten. Verlangens worden demonen die je lastigvallen.



De vraag 'waar droom je van?' kan een zielschok teweegbrengen. Wanneer mensen uitgedaagd worden zich af te stemmen op de noden van hun ziel, kijken ze je vaak verward en verwilderd aan. Maar als je ze eenmaal zover kunt krijgen dat ze over hun dromen, hun verlangens durven te spreken en te fantaseren, gaan ze stralen en gaat er iets 'open'.

Ik heb eens een cliënt gehad die een goede baan had, een functie met aanzien. Ze was manager van een financieel team en ze verdiende goed. Maar toen ik haar de vraag stelde waar ze nu echt blij van zou worden, zuchtte ze en zei: "Weet je wat ik te gek zou vinden? Als ik in de zorginstelling bij mij aan de overkant van de weg, iedere dag met zo'n oudje een blokje om zou mogen lopen en een beetje zou kunnen voorlezen of ze een herinnering zou mogen ontlocken, zou ik zielsgelukkig zijn." Geluk en vervulling liggen dichterbij dan je denkt. Het hoeft ook allemaal niet groots of meeslepend te zijn. Het vergt alleen moed om de bestaande paden te verlaten, onzekerheden toe te laten en goed te luisteren naar jezelf.

Oogst

Als je je leven als verhaal gaat onderzoeken, wanneer je op zoek gaat naar de rode draad in het verhaal van je leven en naar de symboliek van bepaalde gebeurtenissen, kun je een beeld krijgen van die bijzondere taak, die unieke bestemming, kun je je her-inneren wat je levensopgave was, en... hoe jij de wereld kan verrijken met jouw oogst. Narratief coachen gaat over het opdiepen van die diamant, die al die tijd al in je broekzak zit. Dat inzicht is de schat, het elixer. Maar voor je zover bent dat je je realiseert dat de rijkdom in je zit, moet het hele pad afgelegd worden, ontmoet je tegenstanders,

raak je op een dwaalspoor, val je door de mand en al die fases in het proces zijn nodig om tot het fundamentele besef te komen dat je de hemel niet buiten jezelf moeten zoeken maar in jezelf. Daarvoor moet je de reis naar binnen maken, je verhaal opdiepen en er vrede mee sluiten. ■

Mieke Bouma is docent, storycoach, auteur en oprichter van de Storytelling Academy. Ze is opgeleid in het theatervak, was docent aan de Theaterschool in Amsterdam, studeerde Theater-, film en tv-wetenschappen en schreef scenario's voor film, tv en opdrachtfilms. Bouma schreef diverse boeken over storytelling, levensverhalen en *De reis van de held*. www.miekebouma.nl

Referenties

- Bouma, M. (2018). *Het verhaal van je leven: Storytelling en de zoektocht naar een zinvol bestaan*. Amsterdam: Balans.
- Bouma, M. (2021). *Leren dansen met de draak: Verhalen en mythen over omgaan met een crisis*. Amsterdam: Balans.
- Frost, R. (1913). *A Boy's Wil: The Trial by Existence*. London: David Nutt.
- Lievegoed, B. (1983). *Mens op de drempel: Mogelijkheden en problemen bij de innerlijke ontwikkeling*. Zeist: Vrij geestesleven.
- Osborn, D. (1995). *A Joseph Campbell Companion: Reflections on the Art of Living ("The cave you fear to enter holds the treasure you seek")*. New York: Harper Perennial.
- Thielst, P. (1999). *Het verhaal van Søren Kierkegaard: Roman over het leven van een filosoof*. Baarn: De Fontein (Livet forstas bagloens, men ma leves forloens 1994, vertaald door M. Aikema, A. Hofstee, & H. Kerkhof).