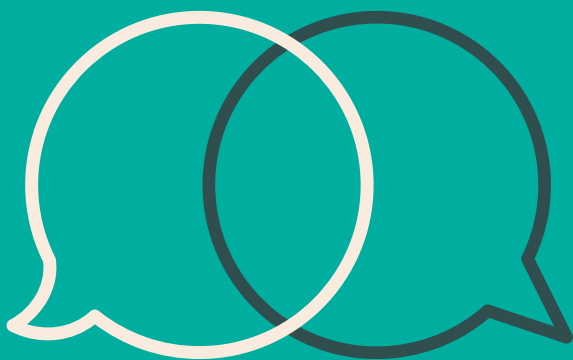


ARJEN BAREL

# STERKER STAAN MET JE EIGEN VERHAAL

MET STORYTELLING  
MEER GRIP OP JE LEVEN



*ten have*

Arjen Barel

Sterker staan  
met je eigen verhaal

MET STORYTELLING

MEER GRIP OP JE LEVEN

 *ten have*

# Inhoud

## Inleiding | 9

### 1. De basis: het verhaal | 16

Enkele woorden over storytelling | 16

Het belang van de luisteraar | 17

De interne luisteraar | 18

De structuur van een verhaal | 19

De berg van Aristoteles | 20

De cirkel van Campbell | 24

De kronkellijn | 27

De kracht van verhalen | 32

Waarom delen we verhalen? | 33

De kracht van verhalende overdracht | 37

Codering | 39

Resonantie | 42

Resonantie en de drie domeinen | 44

Vertaling van de reis van de held in de drie domeinen | 50

### 2. Het verhaal van je eigen leven | 53

Geen regisseur maar dramaturg | 54

Dramaturg van je eigen herinneringen | 57

Wat heb je daarvoor als dramaturg nodig? | 59

*Oefening:* Herinneringen opwekken | 59

*Oefening:* Herinneringen vastleggen | 62

Werken aan je eigen narratief | 67

De dramaturgie van een episode | 69

Een eigen reis van conflict | 70

Analyse van deze reis | 71

Verleden, heden en toekomst	73
De oorsprong en waarde van herinnering	77
Het verleden als fundament voor het heden	78
Mentale reserve	80
Ons ontembare verlangen naar een happy end	83
Welk principe zit hierachter?	84
De vergelijking met archetypische verhalen	90
Het gevaar van de single story	92
Tot slot	95

### 3. Jezelf zijn | 96

Zelfbeeld	97
Rood, groen of blauw	102
<i>Oefening</i> : Tree of life	104
De draak doden, of vriendschap sluiten?	108
Blokkades om je wensen en dromen te bereiken en tot zelfkennis te komen	111
Schaamte	111
<i>Oefening</i> : maak een schaamte-analyse	119
<i>Oefening</i> : Verwerk de schaamte-analyse in jouw reis	120
Het systeem	121
Najet en Dave	123
Onderzoek je eigen systeem	127
Trauma's	130
Kwetsbaarheid en moed	130
De mythes demythologiseren	132
Mythe 1: Kwetsbaarheid is hetzelfde als zwakte	133
Mythe 2: Ik heb niets met kwetsbaarheid	133
Mythe 3: Kwetsbaarheid is alles er maar uitgooien	134
Mythe 4: We kunnen het alleen af	135
De noodzaak van kwetsbaarheid in je eigen verhaal	136
Tot slot	136

<b>4. De ander</b>	137
Empathie	140
Luisteren is een bewijs van liefde	143
Verschil tussen empathie en compassie	144
De noodzaak van compassie	145
Empathie en verhalen	146
De noodzaak van verbeelding	148
Het perspectief van de ander en je eigen perspectief	149
Over aannames heenspringen	152
Een kleine oefening in het innemen van perspectief	153
Het innemen van verschillende perspectieven in het echte leven	158
De angst voor het perspectief van de ander	159
Oefenen van emoties	161
Spiegelen	162
Rituelen	164
Een aantal ideeën om wel tot het delen van verhalen te komen	167
Tot slot	169
<b>Nawoord</b>	171
<b>Literatuur</b>	176
<b>Noten</b>	179
<b>Dankwoord</b>	187
<b>Over de auteur</b>	188
<b>Bijlage: Over Storytelling Centre</b>	190

# 1. De basis: het verhaal

## Enkele woorden over storytelling

Toen ik in 2008 begon met het organiseren van het Internationaal Storytelling Festival Amsterdam, hing er rondom de vertelkunst een enorme spruitjeslucht. Misschien dat we daarom intuïtief kozen voor de Engelse term in de naam van het festival en niet voor het Nederlandse ‘vertellen’.

Tijden veranderen en inmiddels krijg ik als ik over mijn werk vertel vaak de opmerking: ‘Wat tof!’ en ‘Storytelling is belangrijk, wat goed dat je je daarmee bezighoudt.’ De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat de groei van bekendheid en populariteit van de term storytelling het festival, dat ik enkele jaren terug succesvol heb overgedragen, en mijn andere activiteiten geen windeieren gelegd heeft. Soms verlang ik echter weer naar die spruitjeslucht, want zoals zo vaak wanneer er sprake is van een hype, vlakkt de betekenis ervan af. Dat is zeer zeker het geval bij storytelling, dat vaak gereduceerd wordt tot het vertellen van een verhaal om mensen mee te nemen en te overtuigen. Kortom, storytelling met als doel om te zenden.

Daarnaast gaat het vaak over het opschrijven van een verhaal. Inderdaad zijn aspecten als (narratieve) structuur en verbeeldingskracht, die we later in dit hoofdstuk uitgebreider tegenkomen, van groot belang. Schrijven heeft beslist een heilzame werking; om die reden maken we er ook in ons werk geregeld gebruik van. Maar wij voegen daar een oraal element aan toe, het echte vertellen. Mondeling, maar ook gebruikmakend van lichaamstaal, intonatie, volume en alles dat bij orale communicatie komt kijken. Die belangrij-

ke aspecten ontbreken als het verhaal alleen opgeschreven wordt. Het gebruik van de term *storytelling* om hieraan te refereren vind ik daarom te beperkt.

Mede om deze redenen gebruik ik het woord *storytelling* steeds minder en geef ik er de voorkeur aan om te spreken over het delen van verhalen. Dit dekt de lading veel beter. Bovendien leidt dit ons weg van het hijgerige gedrag om vooral te doen wat de trend ons voorschrijft en om onze interesses weer te laten vallen als zich een nieuwe hype aandient. Verhalen delen verdient dit ook niet. Het is een te krachtig middel om weer bij het vuil te zetten, alleen omdat er een ander hip inzicht voorbijkomt. Niet voor niets delen we al heel lang verhalen, al ver voordat de marketing- en organisatiewetenschap uitgevonden werd en we ons gingen bedienen van vocabulaire als *agile*, *lean*, *return on investment* en andere buzz words.

### *Het belang van de luisteraar*

Verhalen delen doe je met zijn tweeën<sup>2</sup>, waarin een van de partijen, de luisteraar, ook uit een groep kan bestaan. Maar voor het gemak duid ik het even aan met de interactie tussen twee personen, de verteller en de luisteraar.

Vaak maak ik duidelijk dat het verhaal in het midden tot stand komt. Zonder verteller is er geen sprake van een verhaal, maar zonder luisteraar ook niet. In het laatste geval gaan de woorden verloren; ze krijgen geen betekenis. Deze wordt immers opnieuw gevormd in het hoofd van de luisteraar. Opnieuw, omdat die betekenis zich ook in het hoofd van de verteller heeft gevormd om hem in staat te stellen zich te uiten.

Soms trek ik dit nog extremer. Dan stel ik dat het verhaal zich alleen in het hoofd van de luisteraar afspeelt. De verteller is hierbij alleen het werktuig dat zorgt voor de pro-

ductie van woorden en beelden met stem en lichaam. Pas als de luisteraar deze productie in zijn eigen hoofd omzet naar beelden, wordt het verhaal gevormd. Dit is het proces van verbeelding. Er gaat zich als het ware een film in het hoofd van de luisteraar afspelen, zoals de Vlaamse vertelster Mia Verbeelen mij al jaren geleden uitlegde, toen ze mij deelgenoot maakte van de magie van het vertellen.

Ook de Israëliëse vertelster Shimor Liponi verwoordde dit heel krachtig:

---

**Storytelling is een dynamische orale communicatieactiviteit waarbij ideeën gedeeld worden in een groep door een boodschapper die in staat is om tekst, stem en beweging te combineren om zo opnieuw een verhaal op te wekken in de verbeelding van zijn of haar luisteraars. Dat is de enige plek waar het verhaal bestaat.**

---

Dit is een essentieel uitgangspunt van hoe ik met het delen van verhalen werk en hoe ik storytelling beschouw. Dat is ook het startpunt van ongeveer alles dat ik in het vervolg van dit boek zal opschrijven.

## De interne luisteraar

In de volgende hoofdstukken ga ik je meenemen in hoe je je eigen verhaal kunt gebruiken om houvast te krijgen en te houden over je eigen leven. Dit vereist dus dat je zelf met dat verhaal aan de slag gaat en daar zal niet altijd meteen een externe luisteraar bij betrokken zijn, al moedig ik wel aan om verhalen daadwerkelijk ook te delen met anderen. Maar



je kunt ook zelf de luisteraar binnen je eigen verhaal zijn, de interne luisteraar.

Vanzelfsprekend werkt de verbeelding een beetje anders. Je herkent immers als luisteraar de beelden die je als verteller oproept, want je was er zelf bij toen die momenten beleefd werden. Door op bepaalde momenten afstand te nemen en door herinneringen in kaart te brengen zoals in het volgende hoofdstuk beschreven wordt, kun je echter wel degelijk de rol van luisteraar aannemen.

Daarnaast: hoe vaak heb je de tijd genomen om naar je eigen verhaal te luisteren? Het is iets wat we zelden doen. Natuurlijk vertellen we het verhaal wel aan anderen en dan horen we onszelf praten. Maar vertel je je verhaal ook wel eens aan jezelf? Verplaats je jezelf wel eens in de rol van de luisteraar?

Als je deze rol gaat uitproberen, dan zal je merken dat het je heel veel oplevert wat betreft zelfkennis en het bepalen van richting. Voordat je hiermee aan de slag gaat, is het echter belangrijk om nog wat dieper te duiken in hoe een goed verhaal opgebouwd is.

## De structuur van een verhaal

Veel boeken over storytelling beginnen met Joseph Campbell en ook ik kondigde hem al aan in de inleiding. Hij publiceerde in 1949 zijn befaamde werk *The Hero with a Thousand Faces* waarin hij de reis van de held introduceerde. Hij heeft als wetenschapper en gevierd schrijver velen geïnspireerd. Veel narratieve coaching is op zijn werk gebaseerd, mede omdat hij op zijn beurt weer leunt op psychiaters als Freud en Jung, die je verderop in dit boek tegen zult komen.

Ik ga echter eerst nog wat verder terug in de tijd, naar het

antieke Griekenland, waar een aantal grote geesten op het gebied van de kunsten, filosofie en de wetenschap rondliep. Een van hen was Aristoteles. Hij leefde van 384 tot 322 voor Christus en was een leerling van de minstens zo befaamde Plato. Hij uitte zich op verschillende gebieden, zoals filosofie, psychologie, politieke en sociale wetenschappen, wiskunde en natuurwetenschappen, taal- en letterkunde en theater, waarmee hij feitelijk de eerste homo universalis was.

### *De berg van Aristoteles*

Laten we ons echter op zijn werk richten in plaats van zijn leven, in het bijzonder op de *Ars Poetica*. Dit is zijn befaamde werk over de epiek en het theater en eigenlijk ook over hedendaagse kunstvormen zoals film en video. Als hij het over de verhalen in het theater heeft, betoogt hij dat deze een geheel moeten vormen. Hij schrijft:

---

Een geheel is iets wat een begin, een midden en een eind heeft. Het begin is datgene wat nooit na iets anders komt maar wel leidt tot een toestand of gebeurtenis die er onmiddellijk na komt. Het eind is precies het tegenovergestelde: datgene wat zelf van nature altijd of doorgaans na iets anders komt, maar waar niets anders meer na komt. Het midden is datgene wat zelf na iets anders komt en waarna weer iets anders komt. Het is dus zaak dat goed samengestelde verhaallijnen niet zomaar ergens beginnen en ook niet zomaar ergens eindigen, maar dat ze voldoen aan de genoemde principes.

---

Dit lijkt vrij naïef opgeschreven en je eerste reactie zal misschien zijn: ‘Dat is logisch.’ Ondertussen is het juist die logica die zo belangrijk is, maar die niet altijd nageleefd wordt.

Hoe vaak gebeurt het niet dat iemand op een verjaardag anekdote op anekdote stapelt zonder begin, midden en eind, waardoor de rest van de visite de draad binnen de kortste keren kwijt is en slechts beleefd en minzaam blijft glimlachen? Ik kan me niet voorstellen dat ik de enige ben die dit regelmatig meemaakt, en niet alleen op verjaardagen.

Kortgezegd, een goed verhaal heeft een logische structuur. Dat geldt voor een eenvoudig lineair verhaal, maar ook voor verhalen die complexer in elkaar zitten, bijvoorbeeld omdat er meer verhaallijnen in samenkomen of sprake is van meerdere ontwikkelingen. Op het moment dat de logica ontbreekt zijn de verhalen niet te volgen. Dat is even een trend geweest in de jaren zeventig toen schrijvers als Hunter S. Thomas boeken afleverden die eerder een trip waren dan gedegen literair werk – overigens zonder iets te willen afdoen aan deze stroming; ik was er in mijn studentenjaren dol op, misschien juist omdat ik me in diezelfde trip waande. Maar grosso modo waarderen luisteraars en lezers een gestructureerde vertelling vele malen hoger. Aristoteles was zich hiervan al zeer bewust.

Aristoteles stelt vervolgens dat een goede verhaallijn een na bootsing is van een reeks handelingen, die zelf ook één geheel is. Daarvan hangen de delen op zo’n manier met elkaar samen dat het wijzigen of wegnemen van één deel automatisch leidt tot verschillen of verschuivingen in het geheel. Die logische samenhang in een verhaal zorgt er ook voor dat je geboeid blijft. Je begrijpt immers wat er aan de hand is en kan de informatie die je krijgt op de juiste manier in een context plaatsen.

Dit betekent niet dat je onmiddellijk, vanaf het begin van

het verhaal, alle informatie tot je beschikking moet hebben. Zaken als suspense verrijken een goede vertelling immers ook. Bovendien draagt een omslag of ontdekking, ook wel climax, de crux of – populairder – het hoogtepunt genoemd, bij aan het plezier van het vertellen en het luisteren. Maar deze moeten wel logisch uit het verhaal voortkomen, aldus de Griekse alleskunner. Daarnaast benadrukt hij het belang van deze elementen in literaire werken. Zonder omslag en ontdekking geen krachtige emoties, zoals pijn, verdriet, angst en medelijden, maar ook geen vreugde en blijdschap. En zonder deze krachtige emoties geen catharsis, ofwel emotionele zuivering.

Dit behoeft misschien enige uitleg, ook door dit in de tijd te plaatsen. Voor de Atheners, waaronder Aristoteles zich zo graag mengde, was het gezond houden van lichaam en geest een van de belangrijkste levensdoelen. De fascinatie voor sport kwam voort uit de preoccupatie met het lichaam en door de kunsten werd de geest getraind, met name door het ondergaan van krachtige emoties.<sup>3</sup> Door mee te leven met het lijden van de hoofdpersoon in een verhaal of een van de karakters op het toneel, werden die gevoelens bij de toeschouwer gezuiverd. Dit had een louterende werking en was goed voor de ontwikkeling van de geest.

Tegenwoordig verwoorden we het wellicht iets anders, maar de beleving van het horen van een verhaal (of het zien van een toneelstuk) is in feite nauwelijks veranderd. De loutering die we door de mimesis<sup>4</sup> doormaken, verrijkt ons nog steeds. We ontwikkelen onszelf zowel intellectueel als emotioneel door te luisteren of te lezen en we trainen hierdoor wat we tegenwoordig ons empathisch vermogen noemen. Het gaat over meevoelen met de hoofdpersoon of andere personages in een verhaal. Hierover vertel ik je later meer, waarbij ik wel minder de nadruk op alleen het lijden leg. Ook blijdschap, verrukking of trots zijn emoties die leiden

tot resonantie en de daarmee samenhangende ontwikkelingen, of we die nu groei van het empathische vermogen of zuivering van de ziel noemen.

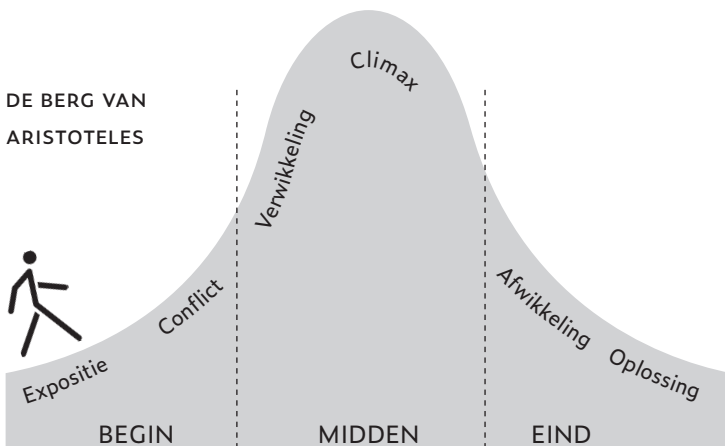
De structuur van een verhaal moet daarom zodanig zijn dat ze bijdraagt aan die ontwikkeling. Voordat we kijken hoe anderen daar invulling aan geven en hoe jij daar zelf ook mee aan de slag kunt, pakken we de *Ars Poetica* er nog even bij om die structuur nog duidelijker te krijgen. Aristoteles introduceert namelijk nog twee begrippen die samenhangen met de omslag, namelijk de *verwikkeling* en de *afhandeling*.

---

Om precies te zijn: het gedeelte van het begin van het stuk<sup>5</sup> tot de omslag vormt de *verwikkeling* en de rest, dus het gedeelte vanaf het begin van de omslag tot aan het eind van het stuk, de *ontknoping*.<sup>6</sup>

---

Schematisch is deze dramatische opbouw te verbeelden als een berg:



De metafoer van de berg wordt vaak gebruikt in verhalen-trainingen, maar dient ook als basis voor het gros van het klassieke toneelwerk. De verwickeling is zwaar en de held/hoofdpersoon moet bergopwaarts. Dat wordt steeds zwaarder en hij moet steeds meer overwinnen. Totdat hij bij de omslag komt, waar hij inzicht opdoet. Daarna is het alleen nog maar bergafwaarts om het geschenk van de verkregen wijsheid met anderen (en met de luisteraar) te delen, of dit nu een optimistische of neerslachtige boodschap is.

Aristoteles legde als eerste een basis om verhalen te analyseren en te structureren en het is ongelofelijk hoe stevig en bruikbaar dat fundament nog steeds is. Daarom gebruiken we dat als een van de ingrediënten voor het narratieve werk gericht op het verkrijgen van betekenis dat in dit boek gepresenteerd wordt. Maar het is goed om ook verder te kijken, onder meer naar het werk van Joseph Campbell.

## De cirkel van Campbell

Campbell introduceerde in 1949 het begrip ‘de reis van de held’. Hij betoogde in het boek dat hij in dat jaar publiceerde en dat inmiddels door miljoenen mensen over heel de wereld gelezen is, dat elk verhaal een reis is. Om precies te zijn: een reis van een held, waarmee hij met held een hoofdpersoon<sup>7</sup> bedoelt. Deze kan tragisch of komisch zijn, maar de essentie is dat deze door een aantal stadia heen gaat waardoor hij of zij wijsheid en spirituele kracht vergaart. Dat gebeurt op verschillende niveaus. Hij schrijft daarover:

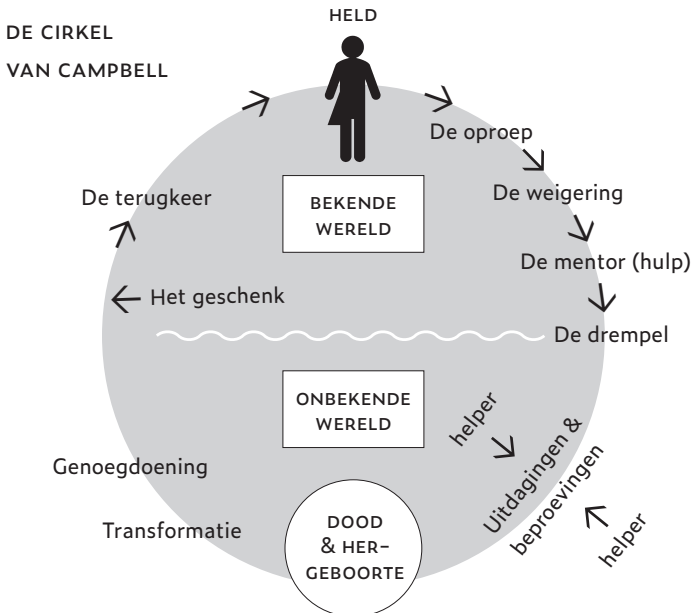
Typeerend is dat de held uit een sprookje een huiselijke, microkosmische overwinning behaalt en een held uit een mythe een wereldhistorische, macrokosmische overwinning.<sup>8</sup>

Het moge inmiddels duidelijk zijn dat ik me vooral op die eerste categorie richt.

In de reis die de held maakt, onderscheidt Campbell maar liefst zeventien stadia die in vogelvlucht samen te vatten zijn in drie fases, te weten:

- Scheiding of vertrek
- Beproevingen en inwijdingsoverwegingen
- Terugkeer en herintegratie in de maatschappij

Schematisch is dat als volgt in een cirkel weer te geven.



In de *scheiding- of vertrek-fase* van het verhaal bevindt de held zich in de gewone wereld en ontvangt hij een oproep om op avontuur te gaan. Die oproep is in de woorden van Campbell altijd ‘het teken om het doek op te halen voor een transfiguratiemysterie; een ritueel, of een moment van geestelijke overgang, dat, als het voltooid is, neerkomt op sterven en een geboorte. Men is de vertrouwde levenshorizon ontgroeid; de oude begrippen, idealen en emotionele patronen passen niet meer; het ogenblik voor het overschrijden van de drempel is aangebroken.’<sup>9</sup>

Maar de held twijfelt of hij aan de oproep gehoor moet geven, totdat een bovennatuurlijke hulp hem op weg helpt. Uiteindelijk overschrijdt de held inderdaad de drempel van de bekende naar de onbekende wereld.

De *beproevingen en inwijdingsoverwegingen-fase* begint als de held de ‘bijzondere wereld’ betreedt, waar hij uitdagingen tegenkomt en opdrachten krijgt, die hij alleen of met de ondersteuning van helpers moet oplossen.

Uiteindelijk bereikt de held de ultieme crisis in zijn avontuur, waar hij een grootse beproeving moet doorstaan en het belangrijkste obstakel of zijn grootste vijand verslaat. Vervolgens komt hij tot apotheose en wordt hij beloond met het uiteindelijke geschenk, ook wel elixer genoemd.

Met zijn beloning moet de held terug naar zijn oude wereld. Soms wil hij niet en dan kan hij gedwongen worden door een interventie van buitenaf. Dat zijn de eerste paragrafen in de *terugkeer-fase*. Uiteindelijk gaat de held opnieuw de drempel tussen de twee werelden over en keert hij terug naar de gewone wereld met de beloning die hij heeft ontvangen. De aard en de functie van het uiteindelijke geschenk wordt duidelijk en die kan hij nu inzetten voor zijn medemensen. Dit is wat Campbell de herintegratie in de maatschappij noemt.

Belangrijk is dat de held zelf is getransformeerd door



zijn reis: hij heeft wijsheid en spirituele kracht vergaard. Dit is de basis van de toepassing van het gebruik van verhalen in je eigen leven met als doel om te werken aan persoonlijke groei. Het draait om verandering en het vergaren van wijsheid en spirituele kracht door het maken van een fysieke of mentale reis. Feitelijk is de reis van de held de perfecte metafoor voor de klassieke menselijke crisis met alles wat daarbij hoort: uitdaging, controle verliezen, de mentale controle terugpakken en zelfverwezenlijking. Dit leidt tot bewustwording bij de verteller en herkenning bij de luisteraar.

Elke fase van het leven, hoe lang of kort ook, is te beschouwen als een reis met een begin en een eind. Het verschil tussen het begin en het eind is dat er verandering is opgetreden.

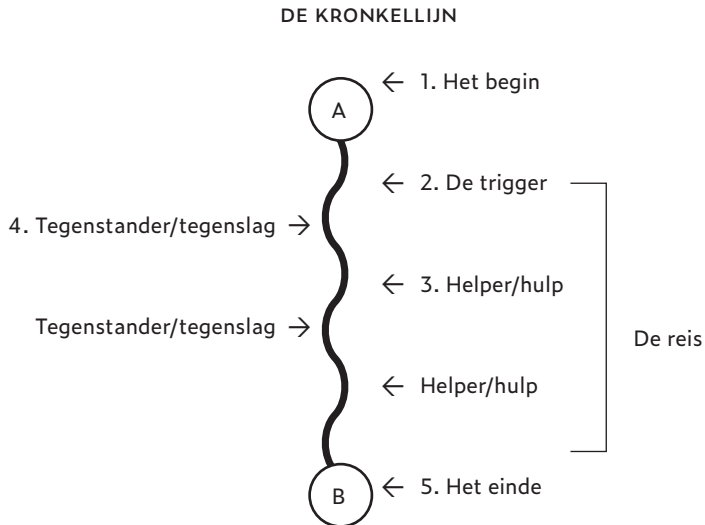
De held is wijzer geworden door wat hij onderweg tegenkwam. Denk bijvoorbeeld aan beproevingen en tegenstanders, maar ook helpers en mentoren. Deze krachten maken een verhaal ook aantrekkelijk. De reis opvatten als metafoor is de grondslag voor het aan het werk gaan met verhalen om betekenis aan je eigen leven te geven. Maar eerst beschrijf ik een vereenvoudigde versie op basis van Campbells complexe reis van de held, die het voor iedereen mogelijk maakt om herinneringen als reis in kaart te brengen en te analyseren.

## De kronkellijn

Hoewel ik je het lezen van het werk van Campbell kan aanraden, moet ik er wel bij vertellen dat zijn werk nogal hermetisch is en niet zeer eenvoudig wegleest. Het is een *must* voor mensen die zich echt in de (spirituele) rijkdom van verhalen willen verdiepen. Omdat ik het belangrijk vind dat

iedereen de kracht van een goed opgebouwd verhaal op een makkelijker manier kan leren kennen en ervaren, neem ik de vrijheid om zijn reis van de held te versimpelen, tot een structuur met ‘slechts’ vijf elementen.

Hieronder vind je alvast de schematische weergave:



Het uitgangspunt blijft dat ieder verhaal een mentale en vaak ook fysieke reis is. Elke reis kent een **begin** en een **eind/aankomst**. Het verschil tussen deze twee is dat de held in de eindsituatie wijzer, verstandiger en geestelijk rijker is dan in de beginsituatie. Hij of zij heeft een transformatie doorgemaakt. Om deze ontwikkeling duidelijker in beeld te brengen, gebruik ik in tegenstelling tot Campbell geen cirkel maar een kronkellijn. Maar daarmee wil ik niet zeggen dat de held niet verdwijnt uit de gewone wereld. Integendeel.

De beschrijving van het **begin**, die wat mij betreft best met het clichématige ‘Er was eens...’ mag aanvangen, ver-

eist ook het geven van duidelijkheid aan de luisteraar, die, in tegenstelling tot de verteller, doorgaans blanco aan de reis begint. Dat betekent dat je informatie moet geven over de held, de situatie, andere personen die betrokken zijn enzovoort. Aristoteles noemt dit de expositie. Dit hoeft niet altijd tot in detail, het gaat met name over de informatie die de luisteraar nodig heeft om de verbeelding op een juiste manier in te schakelen en het verhaal te volgen.

Ook de **aankomst** vraagt om een beschrijving die zodanig is dat de luisteraar de les die de held geleerd heeft en de wijsheid die hij opgedaan heeft, oftewel de boodschap van het verhaal, duidelijk voor ogen heeft. Dat betekent niet dat iedere vertelling afgesloten moet worden met de gevleugelde zin: ‘De moraal van dit verhaal is...’ Hier geldt eerder de befaamde regel *Show, don’t tell*.

Dan is er het moment dat ik de **oproep** noem, de reden om op reis te gaan. Dat kan een vraag zijn, zoals de vraag die Roodkapje van haar moeder kreeg, of een gebeurtenis, zoals de dood van een dierbare, zoals in het verhaal dat een man mij recent vertelde. Het overlijden van zijn vader was voor hem het begin geweest van een zware reis waarin hij zichzelf en anderen op verschillende manieren tegenkwam. De oproep is een mooie term, maar roept wel onmiddellijk het vermoeden op dat er iets episch of heroïsch te wachten staat. Door soms in plaats van ‘oproep’ het woord ‘trigger’ te gebruiken, normaliseer ik dit moment een beetje en breng ik het naar je eigen leefwereld.

Overigens kun je ook de frase ‘Op een dag...’ gebruiken. Deze markeert op een heel duidelijke manier dat er een verandering in de beginsituatie optreedt. Bijvoorbeeld: ‘Het was zomervakantie en we verbleven al twee weken met het hele gezin op een camping. Mijn vader, moeder en zusje hadden een mooi plekje in de schaduw en het was maar vijf minuten

lopen naar het meertje dat aan het kampeerterrein grensde. Daar namen we bijna dagelijks een frisse duik en verder vermaakten mijn zus en ik ons met de nieuwgemaakte vriendjes en vriendinnetjes op een van de vele speelweidjes op het terrein. **Op een dag** neemt mijn vader tijdens het ontbijt het woord en deelt hij mee dat we met de opblaasboot gaan varen op een grotere plas, die iets verderop ligt.’

Hier fungeert ‘Op een dag...’ als trigger voor een reeks van gebeurtenissen die eindigde in een ziekenhuis waar mijn vader gehecht moest worden omdat ik met een peddel op zijn hoofd had geslagen. Per ongeluk overigens.

Na de oproep volgt de **opeenvolging van gebeurtenissen**. Deze is belangrijk voor de transformatie, omdat uit al die gebeurtenissen lessen getrokken worden die gezamenlijk leiden tot de moraal van het verhaal. Je kunt die gebeurtenissen in twee categorieën verdelen, namelijk de gebeurtenissen die veroorzaakt worden door **tegenstanders** en **tegenslag** en de gebeurtenissen die geïnstigeerd worden door **helpers** en **hulp**. Met tegenstanders en helpers bedoel ik mensen en met tegenslag en hulp duid ik dingen en fenomenen aan. Een groot ondoordringbaar bos kan bijvoorbeeld een behoorlijke tegenslag zijn als je als held op de vlucht bent voor een boze heks, zoals dat geregeld het geval is in de Russische Baba Yaga-cyclus.<sup>10</sup> Net zoals geen wind of verkeerde wind het verloop van je reis flink in de weg kan zitten, zoals dat het geval was voor de Griekse koning Agamemnon die met zijn vloot wilde uitvaren om deel te nemen aan de Trojaanse oorlog. Hiervan leerde hij onder meer dat het beter is de goden te vriend te houden. En dat zomaar je geliefde dochter offeren niet de oplossing is.<sup>11</sup>

Belangrijk is om te beseffen dat deze krachten niet altijd extern zijn. Je bent soms je eigen grootste helper of tegenstander, doordat innerlijke karaktertrekken de loop van de

reis beïnvloeden. Dat geldt als je zelf een persoonlijk verhaal deelt, maar ook voor de helden in mythen, sprookjes en volksverhalen. Was het immers niet de nieuwsgierigheid die Roodkapje deed besluiten om van het pad af te gaan om bloemen te plukken (of de onmacht om weerstand te bieden tegen verleiding, waarmee de meer adolescente betekenis van het verhaal al komt bovendrijven)? En ook de tragische held Agamemnon werd gestraft voor het breken van zijn eigen belofte aan Artemis, dus door zijn eigen ontrouw. Maar je komt ook positieve krachten tegen, zoals het doorzettingsvermogen van Aladdin dat ons leert dat je trouw aan jezelf moet blijven om vooruit te komen in het leven, of je nu rijk of arm bent.

Deze krachten zijn niet alleen de katalysatoren van een verhaal, die de verteller en de luisteraar in staat stellen om betekenis te geven aan alle narratieve onderdelen, maar maken een verhaal ook gewoon spannend. Want stel je voor dat er geen hulp of tegenstand in een verhaal voorkomt. Is er dan nog wel sprake van een verhaal?

*Roodkapje is thuis aan het spelen. Op een gegeven moment komt haar moeder binnen en vraagt haar om een mand met koekjes naar haar zieke oma te brengen. 'Wel op het pad blijven,' voegt ze aan haar opdracht toe. Dat doet Roodkapje en even later is ze bij oma. Ze levert de mand af, geeft oma nog even een dikke knuffel en keert weer terug naar huis.*

Naast dat je hiermee geen luisteraar, kind of volwassen, echt blij maakt, mist er een essentieel onderdeel: de transformatie. Roodkapje is bij terugkomst nog net zo onnozel als bij aanvang. Net zoals mijn vader bij een rimpelloos verloop van het dagje varen in de opblaasboot niet had geleerd dat hij een achtjarig kind beter niet de verantwoordelijkheid over de peddels had moeten geven.

Hoe geven we betekenis aan ons leven? Dit is een cruciale vraag, zeker in een crisis, zoals een burn-out, het einde van een relatie of het verlies van een baan.

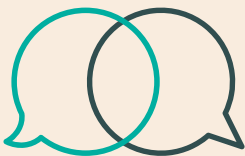
Voor wie zoekt naar betekenis ontwikkelde Arjen Barel een eenvoudige methode van storytelling, toepasbaar op elke gebeurtenis of situatie. Barel helpt hiermee al jarenlang verschillende groepen mensen, onder wie leden van minderheidsgroepen en mensen met een migratieachtergrond. Zijn methode is daardoor doorleefd en oprecht; er staat écht iets op het spel.

Een eerlijk, no-nonsenseverhaal over persoonlijke groei.



**Arjen Barel** is directeur van het Storytelling Centre in Amsterdam en werkt met zijn methode onder andere in Palestina, Marokko, Hongarije, Groot-Brittannië, Slovenië en Hongarije.

[www.sterkerstaan.com](http://www.sterkerstaan.com)



[WWW.UITGEVERIJTENHAVE.NL](http://WWW.UITGEVERIJTENHAVE.NL)

