

Mijn verhaal

Het leven is niet het leven dat je hebt geleefd, maar dat je herinnert om te vertellen.

Gabriel Marquez

Graag heb ik altijd geluisterd naar de verhalen die mensen vertellen. Het is denk ik vooral hoe mensen vertellen en hoe ze opgaan in hun verhaal, maar zeker ook het unieke taalgebruik van ieder mens, waardoor ik geboeid en vaak ook zelf geraakt wordt. Dezelfde woorden kunnen in een ander verhaal, een andere betekenis hebben. Een gebeurtenis wordt door verschillende mensen anders verwoord. Ieder mens heeft zijn eigen verhaal.

Inmiddels luister ik 30 jaar lang, vele uren per week, als professioneel begeleider naar verhalen van mensen. Verhalen over allerhande ingrijpende gebeurtenissen, indringende ontmoetingen, kleine dilemma's, grote problemen, kostbare verliezen, spannende reizen, teleurstellende relaties, interessante ontwikkelingen, emotionele vraagstukken,Het zijn geen verhalen in de klassieke betekenis van het woord; met een begin, een midden en een einde. Slechts een enkele keer vertellen mensen een volledig verhaal. De verhalen die mensen mij vertellen schetsen eerder een situatie of belichten een moment. Ze kunnen een serie gebeurtenissen beschrijven of geven slechts een sfeertekening. Mensen vertellen over innerlijke beelden of proberen hun gevoelens te verwoorden. Regelmatig gebeurt het dat mensen na enkele zinnen in tranen uitbarsten, of brengen verlegen en stotterend slechts enkele woorden uit. Maar ook gebeurt het dat er een heel verhaal komt, wat al zo vaak verteld is, dat het leven eruit lijkt te zijn.

Een gesprek kan beginnen met een alledaagse gebeurtenis, waar langzaam een dieperliggende betekenis uit tevoorschijn komt. Maar in welke vorm dan ook; ik ben er van overtuigd geraakt, dat het echt vertellen van en luisteren naar persoonlijke verhalen, door de tijd te nemen, zodat de werkelijk de betekenis ervaren kan worden, mensen goed doet. Het vervult vaak een wezenlijke behoefte; het delen van ervaringen, het ontdekken van dieperliggende betekenis in zichzelf of het vinden van antwoorden op vragen en oplossingen voor dilemma's. Mensen leren zichzelf, maar ook elkaar beter begrijpen. In mijn beleving hebben de verhalen die mij verteld worden in de loop der jaren steeds meer diepgang gekregen. Ik denk dat ik beter en anders heb leren luisteren; het lukt me steeds meer waarachtig aanwezig zijn als 'professioneel' luisteraar. Er ontstaat daardoor een samenzijn waarbinnen de mensen meer de ruimte ervaren om daadwerkelijk te kunnen beleven wat ze vertellen. Ik heb steeds meer het gevoel dat ik als luisteraar in de ruimte van het verhaal kan stappen. Ik beleef het mee. Als luisteraar bevind ik me, samen met de verteller, in de 'ruimte van het verhaal', het wordt een gedeelde werkelijkheid. Er is werkelijk 'contact' tussen de verteller en de luisteraar. Er ontstaat bij 'vertellen in contact' zowel bij degene die vertelt als degene die luistert 'voeling' met het verhaal wat verteld wordt. Het verhaal komt tot leven, en wordt driedimensionaal ervaren. Het vult de ruimte tussen de verteller en mij als luisteraar. Wanneer twee mensen vanuit de intentie van ontmoeting samen een persoonlijk gesprek hebben, en emotioneel geraakt worden tijdens het vertellen, dan kan er door een wederzijdse bewogenheid een gezamenlijke ruimte ontstaan; *de narratieve ruimte*. Deze narratieve ruimte ontstaat door de bijzondere aandacht en betrokkenheid van een luisteraar en de

wijze waarop iemand zijn of haar verhaal vertelt. Francois Breuer (2006) beschrijft het contact in de 'narratieve ruimte' als volgt:

"De interactie tussen de verteller en de luisteraar biedt de mogelijkheid van het ontstaan van een ruimte, die ik de 'narratieve ruimte' zou willen noemen, waarbinnen de wereld van de verteller en van de luisteraar elkaar ontmoeten en waarin ideeën, ervaringen, gevoelens en andere bewustzijnsinhouden met diepe interesse en respect voor de verschillende belevingswerelden van elkaar, worden uitgewisseld. Kenmerkend voor deze ruimte is een bepaalde mate van openheid, intimiteit, ontvankelijkheid, en verwondering die ondersteund wordt door een quasitranceachtige staat van bewustzijn die tegelijkertijd een alertheid naar buiten en een zelfonderzoek naar binnen toelaat."

De narratieve ruimte is de 'ruimte waarbinnen het verhaal verteld wordt', deze komt voort uit de 'innerlijke ruimte' van de verteller. Van de narratieve ruimte ben ik als luisteraar dus deelgenoot. Ruimte als gedeelde bewustzijnservaring tussen verteller en luisteraar. De wijze waarop een verhaal verteld kan worden is dus ook afhankelijk van de wijze van aanwezig zijn van de luisteraar.

Echt verhalen vertellen kan werkelijk een spontane ontmoeting zijn. Verhalen die vanuit de beleving worden verteld, die veranderen op hetzelfde moment, evenals de verteller. Het verhaal vertelt dan zichzelf. De verteller is daarna niet meer dezelfde, maar ook de luisteraar wordt geraakt, en verandert. Er vinden spontane veranderingen plaats, vaak gepaard gaand met verrassende momenten van bewustwording, die door de verteller als zinvol worden ervaren. Verhalen vertellen is naast een veranderingsproces, vooral een bewustwordingsproces dat een helende werking heeft.

De H.E.L.D. in verhalen

Naast het werkelijk luisteren en de helende werking van de narratieve ruimte, zijn er voor de professionele luisteraar mogelijkheden om de bewustwording en het veranderingsproces tijdens het vertellen te ondersteunen door interventies. Deze kunnen de verteller helpen contact te krijgen met een andere of dieperliggende betekenissen, waardoor het verhaal zich verder en vollediger kan ontwikkelen. Door een juiste interventie kan een interne dialoog op gang komen die het verhaal een andere wending geeft. Het is meestal al voldoende om de verteller te helpen zijn of haar bewustzijn uit te breiden. Dit is echter een kunst op zich! Het antwoord kan bijvoorbeeld in het lichaam gevonden worden. Zoals in het volgende verhaal:

Tijdens het eerste gesprek vertelt een cliënt dat hij regelmatig last heeft van een benauwd gevoel in de borst. Deze klacht ervaart hij sinds hij een nieuwe baan heeft en van Friesland verhuist is naar Arnhem. Cliënt vertelt terloops, zonder enige vorm van zichtbare emotie, dat hij Friesland wel mist. Hij vertelt met plezier hoe hij het naar zijn zin heeft in zijn nieuwe baan en geniet van de bosrijke omgeving van Arnhem. Hij begrijpt niet dat hij zo'n benauwd gevoel heeft in zijn borst. Aan het eind van zijn verhaal kijkt hij me vragend aan. Ik zeg: "Je wilt dat gevoel in je borst beter begrijpen, zou je er meer contact mee willen maken door je aandacht erop te richten?" Hij knikt.

Ik vraag hem vervolgens zich op zijn borst te gaan concentreren; zijn ogen dicht te doen, zijn borst door de ademhaling te voelen bewegen, de ruimte in zijn borst te voelen. Hij activeert als het ware zijn lichaamsbeleving, waarin mogelijk zijn emotionele beleving besloten ligt. In de uitdrukking van zijn gezicht wordt na enige tijd zichtbaar dat hij verdrietig is. Hij wordt zich bewust van zijn emotie. Hij begint te huilen. Ik vraag wat hem verdrietig maakt?. Hij vertelt opnieuw dat hij altijd in Friesland heeft gewoond. Ik nodig hem uit er meer over te vertellen. Hij beschrijft in geuren en kleuren het uitgestrekte Friese landschap; de stille meren en het prachtige licht, waarvan hij bijna dagelijks kon genieten, tijdens zijn vele ochtendwandelingen. Hij vertelt enthousiast over de vrienden waar hij op bezoek gaat, en het regelmatige familietreffen waar hij graag komt. Hij heeft het in Arnhem geweldig naar zijn zin, maar realiseert zich nu dat hij de Friese ruimte, de lucht, de mensen en de taal meer mist dan hij zich bewust was. Hij deelt op dit moment met mij zowel zijn gedachten als zijn emoties. Hij vertelt een bewogen verhaal. Het benauwde gevoel in zijn borst is verdwenen. Hij herkent nu de benauwdheid in zijn borst als een verdrietig gemis. In de narratieve ruimte heeft hij zelf antwoord op zijn vraag, wat dat benauwde gevoel betekent, gevonden. Het antwoord lag in de lichaamsbeleving besloten, en leidde tot een moment waarop de cliënt zich bewust als een geheel kon voelen.

Waar kan een verteller zich allemaal bewust van zijn? Het zijn vier aspecten die een verteller meer of minder bewust kan beleven: namelijk van zijn **Handelen/ spreken**, zijn **Emotionele beleving**, zijn **Lichaamsbeleving** en/of zijn **Denken**. Deze vier aspecten, samen de **H.E.L.D.**, kunnen in het bewustwordingsproces wat dan plaatsvindt, zoals in de vorige casus, tijdens het vertellen een geheel vormen. Dit is vaak op de momenten van een nieuw inzicht, een andere beleving, een antwoord of een oplossing op een dilemma. De verteller is zich echter, in eerste instantie, meestal maar zeer ten dele van één of twee aspecten bewust. Om van daaruit het bewustzijn te stimuleren van de **H.E.L.D.** is er soms slechts een klein duwtje van de begeleider, door een vraag of een opmerking, nodig zodat het verhaal zich verder kan ontvouwen en de betekenis zich verder kan uitbreiden.

Een verteller kan zich tijdens het vertellen, op het moment dat het verhaal stopt, door een kleine interventie, bewust worden van de wijze hoe hij over het verhaal vertelt. Hij kan ervaren welke de betekenis die in de lichaamshouding tot uitdrukking komt, waardoor 'de ervaring door kan gaan'; zoals in het volgende verhaal.

Een jonge man vertelt tijdens een gesprek afstandelijk dat zijn vrouw bij hem is weggegaan. Hij voelt er niets bij en gaat er vanuit, zo zegt hij enigszins arrogant, dat ze wel tot bezinning zal komen. In een hoog tempo vertelt hij wat er allemaal aan vooraf gegaan is. Dan zit hij stil op zijn stoel. Zijn schouders hangen naar beneden. Hij staart voor zich uit. Ik vraag hem of hij zijn aandacht wil richten op hoe hij zit. Of hij ook kan voelen hoe hij zit en dit kan verwoorden. Na enige tijd stilte zegt hij: "Ik voel me lamgeslagen."

Het proces van betekenisgeving gaat nog verder als hij vervolgens zegt "het is onontkoombaar, mijn vrouw is voorgoed bij me weggegaan." Op dit moment ziet hij zijn situatie onder ogen, hij ervaart het als een onontkoombare werkelijkheid. Na opnieuw een lange stilte verstrakken de spieren in zijn gezicht, hij trekt zijn armen tegen zijn lichaam. Als ik tegen hem zeg: "voel je gezicht en je armen"

begint hij te huilen en zegt: "ik kan het niet accepteren. Ik wil haar niet laten gaan, ik kan haar niet loslaten."

Een pijnlijk maar betekenisvol moment waar denken, lichaamshouding, emotioneel zijn en spreken spontaan een geheel vormen. Een simpele vraag, na een moment van stilte, helpt bij de bewustwording. In dit verhaal ligt de betekenis besloten in de lichaamshouding.

Soms begint een verhaal met de emotionele beleving, waarbij het lichaamsgevoel ontbreekt, en er in het begin ook geen woorden zijn voor de emoties. Een jonge vrouw vertelt dat ze moeilijk haar lichaam kan beleven. Ze vertelt dat ze al jaren aan yoga doet. Het lukt haar niet haar lichaam, anders dan heel fragmentarisch te voelen. Ik vraag haar de ogen dicht te doen en zich op haar lichaam te concentreren, en de ademhaling te volgen. Het lukt haar goed zich te concentreren. Na ruim een kwartier doet ze haar ogen open en zegt ze: "Ik ervaar weinig in mijn lichaam. Het wordt weer niets. Ik voel me nu voor de zoveelste keer zo onmachtig en verdrietig, want ik kom er niet verder mee. Ik probeer het al zo lang". Opeens zegt ze: "Ik moet steeds denken aan het woord 'ontkenning'. Ze laat tot zich doordringen wat ze zojuist gezegd heeft. Na een paar minuten zegt ze: "Het leek wel of het woord 'ontkenning' uit het niets opdook. Ik geloof nu dat ik het begrijp. Ik wil mijn lichaam niet voelen zoals het op dit moment is. Ik vind mezelf te dik. Ik ontken mijn lichaam, ik vind mezelf er niet goed uitzien. Ik wil eigenlijk niets met mijn lichaam te maken hebben. Dit is misschien wel de belangrijkste reden waarom ik al die tijd zo verdrietig ben". Na deze gedachten uitgesproken te hebben wordt ze stil.

Daar waar het verhaal eerder altijd stopte bij onmacht en verdriet ontstond er nu door het woord 'ontkenning', mogelijk voortkomend uit haar verdriet, een onverwachte nieuwe betekenisgeving, waardoor het verhaal nu kon doorgaan. In dit geval lag de sleutel in het denken.

De zojuist beschreven casussen laten het creatieve samenspel zien van de H.E.L.D., tijdens het vertellen van verhalen in de narratieve ruimte. Dit samenspel maakt het mogelijk antwoorden te vinden, tot nieuwe inzichten te komen en verhalen een andere wending te geven. Het zijn enerzijds de interventies gericht op bewustwording, maar ook de intieme sfeer in de narratieve ruimte waardoor de bijzondere momenten van integratie van de H.E.L.D. op spontane wijze kunnen plaatsvinden.

Een ontmoeting in het verhaal

Een verhaal kan ook bewuster worden door de ontmoeting met de luisteraar; in de vorm van een reactie van de luisteraar die de verteller de betekenis van het verhaal doet ervaren. Zoals in de volgende casus van mijn collega AnneMarie Bremer, die door een oprechte reactie in contact, de vertelster bevestigt in haar verhaal.

"Een vrouw vertelt over haar verbroken relatie. Terwijl ze het vertelt lopen de tranen over haar wangen, die ze snel wegveegt met een zakdoekje. Ze neemt een diepe zucht en vertelt verder: over dat ze het niet aan heeft zien komen en dat haar vrienden het allemaal wel hadden gezien. Dat ze eigenlijk boos zou moeten zijn. Soms moet ze even ophouden met praten omdat er zoveel tranen zijn,

ze snuit haar neus en terwijl ze dat doet kijkt ze vanachter haar zakdoek naar me. Haar blik treft me. Benieuwd vraag ik haar of ze zich bewust is dat ze naar me kijkt en of ze kan voelen hóe ze kijkt. Ze kijkt nu heel bewust, verkleint haar ogen, wordt even stil en zegt dan: “je zult me wel stom vinden.”

Oprecht geraakt antwoord ik haar: “ik zie dat je heel veel verdriet hebt, dat vind ik niet stom. Ik weet dat mensen heel verdrietig kunnen zijn van een verbroken relatie en ik zie dat jij nu gewoon heel verdrietig bent.” Op dat moment begint ze hardop te huilen en door haar snikken heen zegt ze: “ja, ik ben heel erg verdrietig!” Haar verdriet krijgt na deze ene zin een geheel andere kwaliteit. Het is alsof de deur opengaat naar een volgende laag: ze vertelt en huilt, ze deelt haar verhaal en geeft zich lucht en ruimte daardoor.”

In dit verhaal ontstond de H.E.L.D. doordat AnneMarie vroeg naar hoe ze keek. Op dat moment werd de vrouw zich bewust van haar houding, haar lichaamsbeleving nam toe, de betekenisvolle kwaliteit van haar emotie en vooral ook van de gedachte die haar beheerste en ze kon zich daardoor spontaan als geheel uitspreken. Ze maakte contact. Er was een ontmoeting tussen verteller en luisteraar. Deze ontmoeting laat zien hoe je als professioneel begeleider vanuit jouw eigen betrokkenheid en je geraakt zijn de ander oprecht vanuit je gevoel kan bevestigen. Dit is een moment van echt wederzijds contact! Door het contact is er een gedeeld gevoel tussen de vertelster en luisteraar. Er ontstaat bij ‘vertellen in contact’ zowel bij degene die vertelt als degene die luistert ‘voeling’ met het verhaal, wat verteld wordt. Het verhaal komt tot leven, en wordt driedimensionaal ervaren. Het vult de narratieve ruimte. Dit is mogelijk door de bijzondere wijze van contact. De meest heldere beschrijving van dit soort contact heb ik gevonden bij de haptonomie. Margo Knaapen (1986) schrijft:

”Er ontstaat hierbij een verandering in de ruimtelijke uitgebreidheid van de lichamelijke door de deelname van het gemoed, het affectieve innerlijk van de mens. Door deze betrokkenheid ontstaat er een diepe wederzijdsheid in het contact. De andere mens wordt aangesproken in de affectieve ontmoetingsbereidheid van zijn innerlijk. Op ruimtelijke afstand voelt de ene mens de aanwezigheid van de andere mens dan bijvoorbeeld als behaaglijk, als goed. Mensen verkeren dan in elkaars affectieve ruimtelijkheid.”

Door de wederzijdse betrokkenheid en bewogenheid is er een gemeenschappelijke psychische ruimte die wij het gevoelsveld noemen. Samen wordt het verhaal gevoeld.

Een verhaal in het gevoelsveld

Soms wordt een verhaal verteld, zonder dat de verteller weet waar het heen gaat. In dat verhaal kan een deur zitten naar een ander verhaal, naar een diepere betekenis. Zoals in de volgend casus van AnneMarie Bremer.

“Een vrouw werkt met lichamelijk gehandicapte kinderen en hun families. Ze vertelt over een cliëntje, over haar gevoelens voor hem. Ze doet van alles voor hem en laatst was ze aangesproken door een collega, dat ze de cliënt wat meer zelf mag laten doen. Om haar haar verhaal te laten vertellen, vraag ik haar naar het kind te kijken. Zij beschrijft hoe het kind in zijn rolstoel door het instituut rijdt. Als zij

naar hem kijkt voelt ze bewondering voor zijn doorzettingsvermogen en het schijnbaar ontbreken van angst. Terwijl ze dit vertelt staan de tranen in haar ogen. “Wat gebeurt er?” vraag ik. “Niets”, zegt ze en haalt haar neus op. “Ik zie de tranen in je ogen”, vervolg ik. “Zou jij niet geraakt worden, als je zo’n jongetje ziet?” “Wat zie je dan?”

“Een kind wat ontzettend zijn best moet doen om gewoon te leven, wat nog zoveel mee gaat maken, wat nooit opvallend over straat kan gaan. “

Ik hoor de zin ‘onopvallend over straat gaan’ en word nieuwsgierig. Hier verschijnt een deur. De deur naar een dieperliggende betekenis.

“Wát vind je daarvan, nooit onopvallend over straat kunnen gaan.”

“Ja vreselijk “ Haar woorden klinken hard en haar ogen staan vol tranen.

“Wat is ‘vreselijk’?” “Dat je nooit gewoon kan gaan zonder dat ze kijken.”

“Ken jij dat?” “Hmmm” “Hoe? Wil je me dat vertellen?”

Geëmotioneerd nu, hardop huilend.

Ze vertelt over vroeger, toen ze opvallend dik was en uitgescholden werd op straat.

Dat ze nauwelijks langs bepaalde plekken durfde te lopen.

“Wat zeiden ze dan?” Huilen, hard huilen.

“Hoor je me nog, ik ben hier” zeg ik en ik raak even licht met mijn hand haar knie aan, een tikje om haar ook te laten voelen dat ik er nog ben.

“Wat zeiden ze toen?” “ja nou je weet wel” “Nee, wil je het me zeggen?”

Nu heel hard huilend: “kamerolifant”

“Dat is vreselijk. Zou het helpen als ik een eindje met je meeloop?”

Op dat moment huilt ze nog harder, maar anders, alsof het eruit mag nu.

Ze kijkt me aan en tussen haar snikken door vraagt ze: “echt? Wil je echt meelopen?”

Oprecht kan ik antwoorden.

“Dat had ik nou nooit gedacht.....” zegt ze.....

“Wat niet?”

“Dat jij met mij zou willen meelopen.”

Inmiddels is ze weer terug in mijn kamer en vraag ik haar uit te leggen wat ze bedoelt. Ze vertelt me over haar overlevingsstrategie: de pijn die ze voelde als ze uitgescholden werd op straat nooit aan iemand laten zien, niet aan haar vriendinnetjes. Bang dat de vriendinnen dan niet meer met haar zouden willen lopen, niet meer vriendinnetje zouden willen zijn.

Dus nooit ergens op reageren. Net doen alsof ze het niet hoorde en alsof het haar niet raakte. En tegelijk raakte het zo verschrikkelijk. En wilde ze constant dergelijke pijn vermijden. Daar werd ze dan ook een ster in. Doen alsof iets je niet raakt. Gevoelens niet laten zien. Nu het verhaal verteld is kan ze naar haar overlevingsstrategie kijken. Ze kan proberen hem te veranderen.”

In deze casus werd een deur naar diepere betekenis gevonden doordat AnneMarie als begeleider geraakt werd door en benieuwd werd naar de woorden 'onopvallend over straat over straat gaan'. Dit kwam voort uit wederzijds contact met een intens en langer durend delen van gevoel, er ontstaat een veld van gevoel. Waardoor er een deur naar een ander verhaal, uit het verleden, geopend werd. AnneMarie gaf het verhaal bovendien een nieuwe wending door te vragen, of ze wilde dat ze met haar mee zou lopen.

Het bovenstaande ontroerende verhaal laat zien hoe de *narratieve ruimte* voorwaardenscheppend is voor een wederzijds contact. Hierdoor ontstaat als het ware een gevoelsveld waarbinnen het verhaal verteld wordt. Het gevoelsveld is een bijzonder fenomeen, dat ik in de loop der jaren steeds meer ben gaan ervaren in mijn professionele rol als luisteraar. Mijn ervaring met het gevoelsveld is, dat je samen deel uit maakt van een groter geheel; het zijn daardoor momenten van een bijzondere schoonheid door de authenticiteit van de verteller en de oprechte betrokkenheid van de luisteraar.

Fragmentarische momenten; losse woorden en zinnen, kunnen op spontane wijze in het gevoelsveld een bijzonder geheel vormen. In het gevoelsveld wordt, doordat er een deur naar diepere betekenis geopend wordt, als het ware het verhaal van binnenuit gecomponeerd. Hierbij past voor mij het werkwoord 'verhalen'. 'Verhalen in het gevoelsveld' is een vorm van vertellen, werkelijk van binnenuit, die een betekenisvolle samenhang aanbrengt of laat ervaren in verschillende gebeurtenissen, waarbij verteller en luisteraar deelgenoten zijn. Door het samen zorgvuldig opbouwen van de *narratieve ruimte* ontstaat de mogelijkheid van een werkelijk wederzijds contact. Zowel de verteller als de luisteraar worden zodanig geraakt door het verhaal dat er een sterke gevoelsontwikkeling ontstaat die leidt tot bewust worden. We kunnen deze gevoelens uitbreiden, en delen met de ander. Op het moment van delen ontstaat een gemeenschappelijke 'gevoelde' geestelijk ruimte. Deze ruimte noem ik het *gevoelsveld*.

Door Mark de Jonge in samenwerking met AnneMarie Bremer

Arnhem, oktober 2010