



De rode draad in je leven

Dit keer aandacht voor de levensloop als een **'verhaal'**. Door middel van de verhalen die we onszelf en anderen vertellen, brengen we lijn in ons leven. Ze gaan immers ergens over: ze hebben een onderwerp of een thema. Vaak brengen ze (impliciet of expliciet) een boodschap over. Verhalen hebben een verloop in de tijd. Er is een begin, (meestal) een einde en in de loop van het verhaal is er een proces gaande waarin iets uitgewerkt wordt. Door onze verhalen geven we onszelf een perspectief op waar we vandaan komen, waar we heen gaan en waar we ons bevinden in het proces dat hier en nu gaande is.

Je hebt je unieke persoonlijke levensverhaal, maar onze verhalen lijken op elkaar. Dezelfde thema's zie je steeds terugkomen, dezelfde processen, dezelfde uitkomsten. Daar vallen patronen in te herkennen, die veel duidelijk kunnen maken. Een prachtig middel om die patronen in beeld te krijgen is het vertellen van je levensverhaal als een sprookje, een roman of een film. Ik heb veel inspiratie opgedaan door de boeken van Dr. Schuurman, Verena Kast en Clarissa Pinkola Estés (De ontembare vrouw), die werken met sprookjes en dromen om leventhema's te verhelderen. Ook in de antroposofie heb ik waardevolle methoden gevonden om de levensloop te spiegelen aan sprookjes en mythen.

In mijn groepswork heb ik de deelnemers vaak gevraagd om hun levensverhaal op te schrijven in de vorm van een sprookje. De uitwisseling van die verhalen heb ik als hoogtepunten in mijn werk ervaren. Zóveel was daarin te zien, te horen en te beleven! Voor veel mensen was het een bevrijding om zichzelf zo te beschrijven en te laten zien. Ik zal een aantal tips geven voor hoe je zo iets kunt doen.

Stel, we gaan een film maken van jouw leven. We maken er een verhaal van, waarin we best mogen overdrijven. Zet jouw levensdrama maar eens stevig neer! Het kan een heldenverhaal zijn of een tragedie, een sprookje of een fel realistisch drama. Of is het een rustig kabbelend verhaal, waarin (op het oog) niet zoveel gebeurt?

In je script kunnen je personages, jijzelf inclusief, mythische proporties aannemen. Je kunt er helden en schurken, heiligen en zondaars, heksen en koningen in kwijt, als je dat wilt.

Welke momenten in je leven moeten zeker in het verhaal voorkomen? Hoe zou je de sfeer, de intensiteit en de kwaliteit van die momenten het beste kunnen neerzetten?

Neem de vrijheid, want de feiten zijn nu even minder belangrijk. Het gaat om de betekenis die we aan de feiten geven.

Wat kan helpen om op gang te komen, is te beginnen met de zin *'er was eens....'* en dan maar zien wat er in je opkomt. Een eenvoudig beeld als uitgangspunt kan ook wonderen doen. Zo schreef een vrouw in een cursus over de 'kluts' die ze was kwijtgeraakt en hoe ze die weer terugvond. Toen mijn vader was overleden, schreef ik een verhaal over hem als een stabiele eik en over mezelf als een 'eikel' die ver van de boom viel, maar tenslotte toch een plek vond om te wortelen en te groeien.

Favoriete boeken, films, tv-programma's, karakteristieke beroemdheden kunnen als inspiratiebron dienen. Welke helden of heldinnen koesterde je in je jeugd? Met welke personages kon je je identificeren? Welke verhalen spreken je nu aan?

Voor-beelden

Als je op deze manier met je levensverhaal werkt, maak je het bovenpersoonlijk. Jouw persoonlijke verhaal blijkt te wortelen in een algemeen menselijk thema. Je kunt het ook een 'archetype' noemen, een oer-beeld. In een moeilijke tijd zag ik mezelf als Sisiphus steeds maar weer een zware steen de berg opduwen en elke keer als ik bijna boven was, donderde de steen weer naar beneden en kon ik opnieuw beginnen. Geen vrolijk beeld, maar wel verhelderend. Door het zo groot te maken, zag ik het patroon. Het hielp me ook om lijfelijk te voelen wat ik aan het doen was.

Grote voor-beelden kunnen ook enorm inspireren. In mijn jeugd waren Mahatma Gandhi en Martin Luther King een voorbeeld voor een hele generatie. De mythe van Parsival heeft vele spirituele zoekers geholpen om hun momenten van verlichting en beproeving te begrijpen. De jeugd van nu kan zich herkennen in de verhalen van Harry Potter en er moed uit putten om de gevaren van het leven tegemoet te treden.

Sommige verhalen bieden ogenschijnlijk weinig positieve inspiratie omdat ze eindigen in een tragedie. Icarus die te hoog wilde vliegen, stort ter aarde. Oedipus doodde zijn vader en huwde zijn moeder en betaalde daar een vreselijke prijs voor. Het zijn geen voorbeelden die je graag tot manifestatie ziet komen in je leven, maar ze zitten diep in ieder van ons en we komen er nauwelijks of niet onderuit om ze vroeg of laat onder ogen te zien.

Het is verhelderend om in je persoonlijke leven de algemeen-menselijke thema's aan het werk te zien, maar dat is op zich nog niet voldoende. Het thema mag dan universeel zijn, je geeft er wèl je persoonlijke vorm, betekenis en inhoud aan. Daarin ligt je vrijheid en je creativiteit en ik nodig je uit om daar onbekommerd gebruik van te maken in je verhaal. Je kunt je laten inspireren door onverschrokken bergbeklimmers terwijl je op een ladder al duizelig wordt. Je kunt jezelf herkennen in een jaloerse stiefmoeder en juist door de herkenning in staat zijn om het verhaal een andere wending te geven.

Het kan iets engs hebben om blindelings je grote voor-beelden na te volgen. Je kunt jezelf groter of kleiner maken dan je bent. Collectief worden we 'bewogen' door algemeen-menselijke thema's en het is zinvol om die te kennen en te her-kennen. Maar juist in onze persoonlijke vormgeving zijn we uniek en creatief en voegen daardoor iets nieuws toe, dat voor anderen dan weer als voor-beeld kan dienen, hetzij als lichtend, hetzij als afschrikwekkend voorbeeld. Zo brengt ieder creatief individu het collectieve thema weer een stukje verder.

Identificatie

Als je echt opgaat in een verhaal, kun je je vergaand identificeren met een personage. Dat kennen we allemaal wel op de een of andere manier. Andere personages in het verhaal

kunnen we identificeren met mensen die we kennen. Het kan veel opleveren om daar eens mee te spelen. Als jij Harry Potter bent, wie zijn dan je vrienden? Wie kun je vertrouwen? En wie is Voldemort? Draai er niet omheen ('je weet wel') maar geef hem een naam!

De afgelopen weken las ik het boek 'Eindelijk thuis' van Henri Nouwen, waarin hij zich diepgaand identificeert met de gelijkenis van de verloren zoon, zoals die geschilderd is door Rembrandt. Als hij het schilderij voor de eerste keer ziet, kan hij zich helemaal herkennen in de verloren zoon, die van huis wegliep en nu wanhopig de weg terug zoekt naar de vader (zijn onschuldige oorsprong, God). Maar daar blijft het niet bij. Vervolgens herkent hij zichzelf in de oudste zoon, die altijd braaf bij zijn vader is gebleven en nu jaloers is omdat zijn afvallige broer zo hartelijk wordt verwelkomd door de vader. Hij herkent zijn kritiekloze volgzzaamheid, zijn zoeken naar bevestiging, zijn gebrek aan oorspronkelijkheid. Tenslotte identificeert hij zich met de vader, die van beide zonen houdt met onvoorwaardelijke liefde. Henri Nouwen brengt in zijn boek vele niveaus van betekenis tot leven. Het is ten eerste zijn persoonlijke verhaal, waarin hij zijn ziel voor ons blootlegt. Hij vertelt ook het universele verhaal van de mens die voortkomt uit eenheid, versplinterd wordt door afgescheidenheid en tenslotte de weg naar de oorsprong weer terugvindt. Daartussendoor weeft hij de levensloop van Rembrandt en laat hij zien hoe dit laatste werk van de grote schilder uitdrukking geeft aan zijn moeizaam verworven levenswijsheid. Ik kon zijn stappen in het boek op de voet volgen en mijn eigen associaties en identificaties hebben. Zulke verhalen als van Henri Nouwen kunnen voor velen een grote bron van inspiratie zijn.

Ik wens je veel inspiratie met jouw verhaal!