TEKST **CAROLIEN DRIJFHOUT**

Hoe verhalen ons maken wie we zijn



Verhalen maakten ons de machtige mens die we zijn. Ze helpen ons samen te werken en de wereld te begrijpen. Maar ook om onze richting te bepalen en te helen. Wat is precies die kracht van verhalen? En hoe doen we er ons voordeel mee?

Als mens heersen we over de wereld, staan we aan de top van het dierenrijk. En niet omdat we zo sterk zijn. Onze wereldkampioen boksen kan nog geen chimpansee verslaan, maar duizenden mensen kunnen ongelooflijke dingen voor elkaar krijgen waarvan chimpansees niet eens kunnen dromen, illustreert Yuval Noah Harari in zijn jeugdboek *Hoe wij het machtigste dier op aarde werden*. Het vermogen van de mens om verhalen te vertellen en erin te geloven maakt ons als mens uniek binnen het dierenrijk én oppermachtig.

Verhalen creëren verbindingen tussen mensen die elkaar niet persoonlijk kennen. Dat vermogen om veel mensen met elkaar te verbinden, is een cruciale factor geweest bij onze verovering van de wereld, stelt Yuval in zijn boek *Homo Deus*. Zo speelden in de oertijd verhalen over natuurgoden een cruciale rol. Door te geloven in dezelfde goden konden kleine gemeenschappen beter samenwerken en overleven in uitdagende omstandigheden. De mensheid creëerde door de geschiedenis heen talloze verhalen die hielpen om sociale structuren te vormen, samen te werken en betekenis te geven

De mensheid creëerde talloze verhalen die hielpen om betekenis te geven aan het leven

aan het leven. Denk aan de soldaten die in menig oorlog bereid waren te sterven voor hun vaderland; zij geloofden in een verhaal. Net als de christenen die tijdens kruistochten ten strijde trokken om hun geloof te verdedigen. Ook vandaag hangt onze samenleving aan elkaar van verhalen. Van geld tot een pindakaasmerk: het zijn ingebeelde werkelijkheden die ‘werken’ omdat we er met z’n allen in geloven.

Een gezamenlijk verhaal verbindt mensen ook met iets groters dan zichzelf, stelt auteur en psychiater Esther van Fenema. Het geeft doel, betekenis en samenhang. Als mensen hebben we zo’n verbindend verhaal nodig, maar volgens haar ontbreekt het ons daar in de huidige tijd aan. Dat heeft alles te maken met de secularisering die zich de afgelopen decennia in rap tempo voltrok. De

verhalen en de groep zijn verbleekt en nu moeten we betekenis zien te vinden zonder gedeeld verhaal, zo stelt ze in haar boek *Het verlaten individu*. “We zijn in een collectieve leegte beland. Het gevolg is een samenleving die onverschillig is en geen passie of engagement meer kan opbrengen voor een hoger doel.” De keerzijde van de bevrijding van religies en ideologieën is een leegte die op het persoonlijke en maatschappelijke vlak gevoeld wordt. “Iedereen heeft zijn of haar eigen waarheid. We voelen ons hoogstens nog verbonden binnen onze eigen bubbel.”

Er is behoefte aan een nieuw verhaal, vindt Esther en dat horen we vaker in het maatschappelijke debat. Ook volgens Floris Alkemade, architect en voormalig rijksbouwmeester, is zo’n gezamenlijk verhaal cruciaal. “We hebben nieuwe verhalen nodig om de urgente vraagstukken van deze tijd het hoofd te bieden.” Niet de wereld maakt het verhaal, maar het verhaal maakt de wereld. Net zoals het nooit de crisis is die bepaalt wie we zijn, maar altijd onze reactie op de crisis, stelt hij. Wat hem betreft is er dan ook een grote rol weggelegd voor kunstenaars, ontwerpers en wetenschappers. “Zij zijn gespecialiseerd in het verbeelden van hoe het anders kan; een hoopvol verhaal waar mensen door in beweging komen.” Als kernlid van de Sociaal Creatieve Raad werkt de architect mee aan verhalen die oplossingen in beeld brengen en mensen in beweging zetten. De raad noemt het ‘herstelverhalen’: geen dromerige wensbeelden maar concrete veranderverhalen rond thema’s als klimaat, vergrijzing en woningtekort.

Ook voor de individuele mens zijn verhalen belangrijk. Verhalen geven betekenis aan ons persoonlijke leven, bieden richting en houvast. Er zijn persoonlijke verhalen nodig om uit te drukken wie wij zijn en willen worden, stellen Esther van Fenema en Joost Röselaers in *De leegte voorbij*. Zowel als groep en als individu. Want zonder een narratief wordt het niet alleen ieder voor zich, maar red je het zelf ook niet, aldus de auteurs. Volgens psycholoog en verhalend journalist Paulien Bakker zijn onze hersenen bedraad voor verhalen. “We zoeken altijd, bewust of onbewust, naar oorzaak en gevolg, naar het ‘en toen en toen’. Een goed verteld verhaal helpt ons onszelf te begrijpen”, schrijft ze in een blog op Schrijfkracht.nl. Verhalen kunnen dan ook een belangrijke rol spelen in therapie en persoonlijke groei. Dat gebeurt specifiek bij narratieve therapie: een therapievorm die betekenis geeft aan klachten en ervaringen volgens een verhalende structuur.



Narratieve therapie is een respectvolle benadering waarbij mensen geholpen worden op verhaal te komen, zo omschrijft Johan van de Putte. Als therapeut helpt hij mensen om betekenisvolle rode draden in hun geschiedenis en leven te ervaren. Want de verhalen die we onszelf en elkaar vertellen, vormen onze overtuigingen. En die overtuigingen vormen op hun beurt de basis van onze gedachten, emoties en gedragingen. Johan: “Stel, ik voel me somber, kom in een situatie slecht uit mijn woorden en ontdek vervolgens ook nog dat ik iets belangrijks ben vergeten. Het kan zomaar het gevoel opleveren dat er iets goed mis met me is. Ik link een paar dingen aan elkaar en voilà; een verhaal is geboren. Als mijn vrouw vervolgens wat kortaf op me reageert, alleen maar omdat ze haast heeft, is de kans groot dat ik het interpreteer vanuit dat nieuwe verhaal en het onnodig groot maak. ‘Ah ja, ze houdt niet van mij, wie kan er ook van mij houden?’”

Er zijn persoonlijke verhalen nodig om uit te drukken wie wij zijn en willen worden

Met pijnlijke verhalen is op zichzelf niets mis. Sterker nog, het kan helend zijn er eens goed voor te gaan zitten

Een wat gechargeerd voorbeeld, maar we moeten de kracht van verhaalvorming niet onderschatten, meent Johan. “Ons brein activeert automatisch allerlei connecties en sluit daarin aan bij eerdere ervaringen. En legt zonder dat we het doorhebben ook een lijntje naar de toekomst.” Wat Johan in narratief geïnspireerde therapiesessies doet, is verhaallijnen herontwikkelen. Hij stelt vragen die niet enkel ingaan op bijvoorbeeld de somberheid, maar ook op wat belangrijk en kostbaar is voor iemand. Zodat er op dat vlak herinneringen wakker worden. “Door aandacht te geven aan wat goed en belangrijk is, wordt die verhaallijn rijker. Dat leidt tot een groter vertrouwen in het zetten van stappen die erbij passen. En het maakt dat we steeds makkelijker juist de dingen opmerken die bij die positieve verhaallijn passen.”

Het gaat er niet om negatieve verhalen te vervangen door positieve. Als mens dragen we allemaal zowel pijnlijke als sprankelende verhalen mee. Het wordt pas moeilijk als dat negatieve (of positieve) verhaal het enige of altijd dominante verhaal is. Met pijnlijke verhalen is op zichzelf niets mis. Sterker nog, het kan helend zijn er eens goed voor te gaan zitten. Johan: “Een contextrijk verhaal over bijvoorbeeld nare ervaringen kan je inzicht geven in patronen die erdoor zijn ontstaan en leiden tot een meer compassievol begrijpen van jezelf. Dat is veel helpender dan zomaar wat shortcuts vanuit je gevoel.”

Extra helend is het wanneer je een pijnlijk verhaal kunt delen met anderen. Door het te vertellen, slijten de harde kantjes eraf. Zo vertelt Carry Slee in een podcast met Micha Blok hoe heilzaam het voor haar was het verhaal van haar onveilige jeugd te delen met haar vrouw: “Elles en ik hebben elkaar zeker tien jaar alles verteld. Het was een soort therapie: het maar blijven vertellen. Steeds weer vertellen. Tot het niet meer nodig was.” Trainer storytelling Johanna Hoogendam ziet hoe goed het mensen doet wanneer er zonder haast en oordeel naar hun verhaal geluisterd wordt. Tijdens haar workshops schrijven deelnemers – in trefwoorden – een eerste aanzet van hun eigen levensverhaal en wisselen daar stukjes van uit. Johanna: “Bijvoorbeeld over wat hen gevormd heeft, de waarden die ze meedragen of de mee- of tegenwind die ze hebben ervaren.”

Johanna’s opdracht aan workshopdeelnemers is onbevangen en zonder oordeel te luisteren. Achteraf stellen de luisteraars verdiepende vragen aan de verteller. Dat verrijkt zijn of haar verhaal, geeft nieuwe inzichten. Ook op deze kleine schaal is de uiteindelijke kracht van verhalen dat ze zorgen voor verbinding: van de deelnemers onderling én van elke deelnemer met zichzelf. “Het hele verhaal overzien maakt verbanden helder. Daardoor kun je het begrijpen. En door begrip, staakt het verzet. Je kunt lastige dingen beter accepteren, er milder tegenover staan”, zegt Johanna. Als mensen hebben we die persoonlijke verbinding enorm nodig, zeker in deze tijd van polarisatie. “Als je je eigen verhaal of dat van een ander kent, is je oordeel minder hard. *‘An enemy is one whose story we haven’t heard’*, las ik eens. Iedereen heeft een verhaal; laten we naar elkaar luisteren.” ◎

Op 14, 16, 22 en 23 mei geeft Johanna Hoogendam voor Iederal de workshop: ‘Ontdek jouw kernwaarden met storytelling’. Kijk op: iederal.nl/storytelling