

SUZANNE KEMPENEERS

ALS 101 VERHALEN VERHALEN ALS INSTRUMENT IN RAKEN

COACHING, TRAINING EN THERAPIE



ACADEMIA
PRESS

Als verhalen raken
Vallen maskers af

Smelten muren
Ontwaken vergeten dromen

Als verhalen raken
Bloeit de liefde
Tussen de letters
Tussen de woorden
Tussen de lijnen

Suzanne

Inhoud

Voorwoord	7
<u>DEEL I</u> 101 VERHALEN	10
<u>DEEL II</u> 101 REDENEN EN MANIEREN	151
1 Wat zijn verhalen eigenlijk?	154
2 Hoe kies je het juiste verhaal?	157
Verhalen in verschillende contexten	159
Voorlezen of vertellen?	161
3 Waarom werken verhalen?	163
Verhalen als spiegel en katalysator voor verandering	166
Verhalen vergroten het geloof in verandering	167
Verhalen als model	167
Verhalen kunnen een situatie herkaderen	168
Verhalen als bruggen tussen therapeut/coach en cliënt/coachee	169
Verhalen als ruimte voor humor	170
Verhalen stimuleren creativiteit	172
Verhalen als reminder	173
Verhalen bieden een ander perspectief	173
Verhalen raken verschillende lagen van de persoonlijkheid	174
Verhalen kunnen onbewuste lagen wakker maken	176
Verhalen kunnen bepaalde archetypische energie opwekken	177
Verhalen om je persoonlijkheid te ontdekken	180
Verhalen om weerstand te omzeilen	180
4 Valkuilen	184
Dat is het!	184
Gebrek aan bezieling	185
Technicisme	186
Manipuleren of verbloemen	188
Uitleggen	188

5 Werkvormen: hoe verder werken met een verhaal	190
Vragen en reflecties na het vertellen van het verhaal	193
Hervertellen van een verhaal	194
Ontleden van een lievelingsverhaal/lievelingssprookje	197
Schrijven van een vervolg	197
Actieve imaginatie naar aanleiding van een verhaal	199
Beeldend vertalen van een verhaal	200
Een tableau vivant maken van een scène uit een verhaal	201
Verkennen van subpersoonlijkheden op basis van een verhaal	204
 Besluit	 206
 Dankwoord	 208
 Lijst met thema's	 209
 Lijst met verhalen	 210
 Overzicht verhalen per thema	 212
 Literatuur	 219
 Meer weten over verhalen	 222
 Bronnen van de verhalen	 223

Voorwoord

Als je me vraagt: ‘Waarom zou ik moeten werken met verhalen?’ Dan zou ik graag antwoorden met: ‘Laat me je een verhaal vertellen...’ En dan zou ik vertellen over een Indiase wijze die veel belang hechtte aan de kracht van verhalen. Toen een nuchter man (of misschien wel een wetenschapper) hem vroeg of hij echt geloofde dat woorden genezende krachten hebben, antwoordde de wijze: ‘Wie bent u om mij zo’n domme vraag te stellen?’

De man voelde zich natuurlijk beledigd en vroeg: ‘Hoe kan een wijze zoals u zo onbeleefd zijn?’ De wijze antwoordde: ‘Dus scherpe woorden kunnen pijn doen? Waarom zou het omgekeerde dan ook niet waar zijn? Waarom zouden woorden dan ook niet kunnen genezen?’

Als je me vraagt: ‘Waarom zou ik moeten werken met verhalen?’ Dan zou ik graag verhalen vertellen over cliënten die zich gezien voelen, zichzelf herkennen, een ander perspectief krijgen, resonantie voelen, betekenis vinden.

Als je me vraagt: ‘Waarom zou ik moeten werken met verhalen?’ Dan zou ik graag antwoorden met ‘omdat het werkt’.

Voor veel mensen voldoet dit antwoord niet. Ze willen begrijpen op cognitief niveau. En toch. Toch wil ik pleiten om dit boek te lezen met je hart. Want verhalen gaan over raken op een dieper niveau. Het gaat over het verhaal ónder de woorden, over de betekenis tussen de lijnen. En die betekenis ligt niet vast. Die betekenis wordt gecreëerd door de toehoorder, vanuit de plaats waar hij zich bevindt.

Een verhaal is niet zomaar een wijze raad verpakt in een mooie metafoor die we instrumenteel inzetten. Het zou zonde zijn om ons, als therapeuten, daartoe te beperken. Er is vaak geen rechtstreeks doel, maar alleen het gevoel dat het verhaal iets teweeg kan brengen. Wat dat dan precies is, hebben wij als coach, trainer of therapeut niet in de hand. Het is de toehoorder die betekenis toekent aan het verhaal. Of juist niet en ook dat is toegelaten. Want er is niet één waarheid, er is alleen een verhaal dat misschien iets kan betekenen.

Hiermee wil ik de wetenschappelijke waarde van dit medium niet miskennen. Er is heel wat onderzoek naar gedaan en er werden boeken en artikelen over gepubliceerd (naar een aantal verwijs ik in deel II). Voor wie daar meer behoefte aan heeft: lees die boeken (raadpleeg de literatuurlijst achterin), verslind die artikelen. Maar dit is niet mijn insteek. Wat ik je wil vertellen, komt vanuit het hart. Ik wil jou, lezer, verleiden, uitdagen, vervoeren. Ik wil een passie in jou ontsteken en dat doe ik met verhalen: verhalen die raken.

De 101 verhalen in dit boek verzamelde ik in de loop der jaren. Ik las ze in boeken, vond ze op een scheurkalender, ik hoorde ze op de radio of zag ze op sociale media... Stuk voor stuk zijn het verhalen die mij raakten. Ik gebruikte ze in trainingen, workshops, therapieën, coachingsessies en ja, ook tijdens bijzondere rituelen, zoals een huwelijks- of afscheidsviering. Deze verhalen wil ik je graag aanbieden. Lees ze zoals je een delicatesses proeft: met mate. Als je een hele doos pralines in één keer verorbert, houd je daar ook niet de beste herinneringen aan over. Maar leg het boek binnen handbereik. Sla het open en laat je verrassen. Als je de verhalen gelezen hebt, liggen ze ergens klaar. Ergens in het stukje onbewuste dat bereikbaar is. Daar liggen ze klaar om op te duiken als het nodig is. Bijvoorbeeld als een cliëntverhaal je raakt, als een coachee een spiegel nodig heeft of als een training dreigt vast te lopen. Dan snelt het gepaste verhaal te hulp. Laat je verrassen en luister. Ook al begrijp je het misschien zelf niet.

In deel II vind je een specifiekere toelichting rond het gebruik ervan. Ik bied een aantal handvatten met betrekking tot wanneer, waartoe, welk... Niet als een keurslijf of exhaustief kader. Maar als inspiratie. Ten slotte beschrijf ik enkele methodieken over hoe je verder kunt werken met bestaande verhalen.

Dit alles is voornamelijk gebaseerd op mijn jarenlange ervaring als psychotherapeut. Twintig jaar geleden deed ik een uitgebreid literatuuronderzoek voor mijn eerste boek *Als woorden spreken*. Ik raakte alleen maar meer overtuigd. Als verhalen je eenmaal te pakken hebben, laten ze je niet meer los. Ook als trainer in bedrijven en als docent, onder meer in een opleidingsinstituut voor psychotherapie, zet ik vaak verhalen in. Meer dan eens krijg ik de vraag waar ik die verha-

len toch allemaal vandaan haal. En zo ontstond het verlangen naar dit boek. Dan hoef jij als therapeut, coach of trainer niet te gaan zoeken.

Ik wil nog wel benadrukken dat dit boek niet gaat over het verhaal van de cliënt, het verhaal dat hij vertelt of dat je samen met je cliënt maakt. Ook daarover werden al talloze boeken geschreven. Dit boek neemt je mee in een wereld van verhalen. Oude verhalen uit allerlei culturen en religies, maar ook meer recente verhalen. Ik hoop dat je ervan geniet om erin te verdwalen.

Suzanne Kempeneers



DEEL I

101 VERHALEN



BESLISSINGEN

Op een dag klopte een loonarbeider bij een boerderij aan en vroeg of de boer misschien werk voor hem had.

‘Je komt als geroepen,’ zei de boer, ‘ik heb nog iemand nodig om met de andere knechten maïs te oogsten.’

‘Graag!’, zei de arbeider en hij trok naar het veld naar de andere knechten.

Op het einde van de dag had de nieuwe knecht tweemaal zoveel maïs geoogst als een andere knecht. De boer was zeer tevreden.

Toen hij zich de volgende dag weer aanmeldde voor werk, vroeg de boer of hij de koeien wilde melken.

‘Natuurlijk!’, zei de arbeider en hij trok naar de stal. Het leek wel magie, want tegen het einde van de dag had de man het melkrecord van de boerderij gebroken.

De boer was natuurlijk heel blij met zo’n goede werkkraft. Deze man is werkelijk een juweeltje! Ik wil hem maar al te graag houden. Misschien moet ik hem morgen een makkelijke opdracht geven, een rustdag, zodat hij niet overwerkt raakt, dacht de boer.

De volgende ochtend bracht de boer hem dan ook naar de loods. Daar lag een grote hoop aardappelen en er stond een tafel met gaten van verschillende grootte en korven eronder. De boer zei: ‘Ik wil dat je die aardappelen sorteert naar grootte. Werp de kleine in de kleine gaten en de dikke in de grote gaten. We verkopen de aardappelen immers volgens grootte.’ De arbeider knikte.

Nog voor de middaglunch stond de arbeider echter voor de deur van de boer.

‘Ik stop ermee. Ik had graag mijn loon willen ontvangen.’

De boer was natuurlijk verrast.

‘Hoe komt dit nu? Ik wilde je zo graag houden. Je doet zo’n goed werk! Om mijn waardering te tonen heb ik je vandaag net een gemakkelijke job gegeven.’

‘Een gemakkelijke job?!’, antwoordde de knecht. ‘Noem je dat gemakkelijk, de hele dag beslissingen moeten nemen?’

Thema: keuze, relativiteit, verantwoordelijkheid, eenvoud

BLINDE AFGUNST

Er waren eens drie monniken die samen gingen mediteren. Ze wandelden langs het meer en zetten zich aan de waterkant, precies aan de overkant van hun verblijf.

In opperste concentratie sloten ze de ogen.

Even later echter stond de eerste monnik op en zei: 'Ik ben mijn matje vergeten.'

Hij stapte naar het water en wonderbaarlijk genoeg liep hij op het water naar de overzijde van het meer om daar in zijn hutje zijn mat te halen. Kort nadat hij terug was, stond ook de tweede monnik op.

'Ik ben vergeten om mijn kleren op te hangen om te drogen', lichtte hij toe.

Ook hij liep kalm over het water en kwam precies zo weer terug.

De derde monnik had gespannen naar de eerste twee monniken gekeken. Hij stond plotseling op en schreeuwde: 'Zijn jullie leringen beter dan die van mij? Ik kan alles wat jullie ook kunnen!'

Hij rende naar de waterkant en viel pardoes in het diepe water.

Onaangedaan klom hij uit het meer en probeerde het nog een keer en nog een keer en zo ging hij maar door zonder ook maar één keer over het water te lopen.

De andere twee monniken bekeken peinzend het schouwspel. Na een tijdje draaide de tweede monnik zich om naar de eerste en zei: 'Denk je dat we hem nu maar moeten vertellen waar de stenen liggen?'

Thema: eigenwaarde, relaties, ware aard