


Storytelling

Maak van je lot een plot

Als je je leven ziet als een verhaal, kun je daar zelf aan meeschrijven. Het maakt je tot medeschepper van het lot, want je kunt altijd weer nieuwe oer-karakters in jezelf vinden en je leven een plotwending geven.

TEKST LISETTE THOOF



JE KUNT JE LOT
OMARMEN EN
ERVAN HOUDEN,
ALS JE ERVAN
UITGAAT DAT ER
EEN LES IN ZIT

A

Als kind kon Mieke Bouma niet wachten om 's avonds naar bed te gaan. Want daar, in het donker, lag ze hele verhalen te verzinnen over zichzelf. 'Ik keek naar mijn leven alsof ik het al geleefd had, alsof ik op een wolkje zat te vertellen: dit-en-dit gebeurde er in dit leven, soms was het leuk en andere keren erg, maar het waren altijd levens met veel drama en conflicten, ziektek, ongelukken... En dan kwam er weer een volgend verhaal.'

Toen ze als volwassen vrouw en moeder van twee kinderen een ernstige ziekte kreeg, was haar gedachte: waarom heb ik dat in mijn script geschreven? Dat hielp haar erdoorheen, want ze vond ook een antwoord: 'Om te ervaren hoeveel innerlijke kracht ik werkelijk heb.'

Mieke volgde een theateropleiding, studeerde theaterwetenschappen en werd scenarioschrijver. Ze gaf les, richtte de Storytelling Academy op en nu is ze storycoach. In haar inspirerende boek, 'Het verhaal van je leven' schrijft ze: 'Het beste wat we kunnen doen is het leven als een vreugdevolle tuimeling te zien, een spel waaraan we vrijwillig meedoen, een verhaal dat we met liefde co-creëren.'

HET WEESKIND EN DE VOEDSTER

Het is een trend: coaching en therapie waarin verhalen belangrijk zijn. "Als je je leven kunt zien als een verhaal, voel je je meer de schepper ervan," verklaart Mieke. "Je kunt dan altijd weer een

ander potentieel aanboren. Een ander archetype, de oer-karakters die we allemaal in ons hebben. En als je vastloopt in het ene - dat kan, want elk archetype heeft z'n eigen valkuil - kun je eens kijken of je de energie van een ander karakter kunt inzetten."

Die archetypen beschrijft ze uitgebreid in haar boek. Zo is er het Onbevangen Kind, dat ons vermogen tot dromen, hopen en verlangen stimuleert, dwars door alles heen. De valkuil is dat het Onbevangen Kind in het paradijs wil blijven hangen en conflicten vermijdt. Er is ook het Weeskind, het kind dat niet genoeg liefde kreeg en dat ons kan leren om vol te houden in de eenzaamheid, net zolang totdat we de liefde en erkenning vinden waarnaar we hunkeren. Maar de valkuil van dit Weeskind is pleaser-gedrag, doen wat anderen van je willen om maar gezien te worden.

Er is ook de Voedster, die alles weet van zorgen en empathie, maar die zichzelf kan weggeven of overslaan. En zo zijn er nog veel meer: de Strijder, de Gelukzoeker, de Kunstenaar, de Nar, de Koning, de Magiër, allemaal met hun eigen licht- en schaduwkanten. >



WILLEN EN NODIG HEBBEN

"Een proces van bewustwording begint vaak op het moment dat je het gevoel hebt vast te lopen in het leven," zegt Mieke. "Als je ongelukkig bent in je relatie of in je baan bijvoorbeeld. Zo heb ik ooit met veel enthousiasme een opleiding opgericht voor scenario-schrijvers. Maar na twee jaar was ik alleen maar bezig facturen te betalen en beleidsnotities te schrijven. De creatieveling in mij kreeg geen ruimte meer en ik werd depressief. Daar liep ik mee rond totdat ik mijn Avonturier wakker kuste: ik zegde mijn baan op en begon voor mezelf. Toen stroomde het weer in mijn leven."

Je leven als verhaal zien betekent dat je ernaar kijkt vanuit een hoger perspectief, alsof het een scenario is dat je zelf hebt geschreven. Hoe moeilijk je het ook hebt, je kunt je lot omarmen en ervan houden, als je ervan uitgaat dat er een les in zit. In een goed verhaal krijgt de hoofdpersoon niet altijd wat ze wil, maar wel wat ze nodig heeft om een heel mens te worden.

Mieke: "Er is een verschil tussen wat de Engelsen *want* en *need* noemen; tussen wat je wilt en wat je nodig hebt."

De vraag is dus altijd: wat heb jij nodig om een heel mens te worden? Misschien denk je wel dat je rijk wilt worden, maar wat je werkelijk nodig hebt, is liefde. Of je gelooft dat je veiligheid zoekt, maar wat je eigenlijk nodig hebt, is leren voelen. Dat maakt het makkelijker om te accepteren wat er gebeurt als het moeilijk is. "Als je diep in de put zit, snap je er meestal niets van," zegt Mieke. "Maar er komt een moment dat je er weer uitklautert en dan begint het proces van zingeving, dan kun je gaan kijken waarom je juist dit verhaal aan het leven bent."

IN EEN GOED VERHAAL KRIJGT DE HOOFD- PERSOON NIET ALTIJD WAT ZE WIL, MAAR WEL WAT ZE NODIG HEEFT OM EEN HEEL MENS TE WORDEN

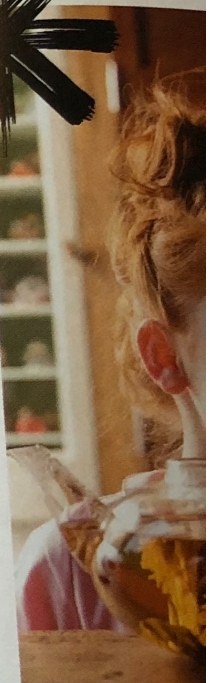
VERLANGENSLIJSTJE

Herinneringen krijgen een nieuwe betekenis als je ze ziet in de context van je levensverhaal. Wat was een belangrijke scène in je jeugd? En noem er nog eens een, en nog een? Zo kun je de rode draad van je leven op het spoor komen. En verlangen speelt altijd een essentiële rol: als je niet meer weet waarnaar je verlangt, vergeet je wie je bent.

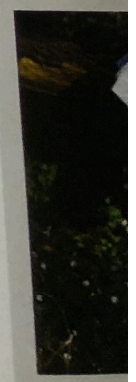
"Verlangen is vaak onderdrukt," zegt Mieke. "Het Weeskind bijvoorbeeld levert haar verlangen in omdat het verwacht dat het toch niet vervuld zal worden. Maar daarmee is het niet weg. Het is er altijd nog, diep verscholen. In mijn trainingen geef ik vaak de opdracht: maak een lijst van je verlangens, ga helemaal los, schrijf er minstens vijftig op: gedichten schrijven, een affaire, een wereldreis, warmte,

liefde, een huis met een zwembad, helemaal ontspannen. Je hoeft het niet te krijgen, maar je kunt op deze manier wel ontdekken hoe je het liefst zou willen leven. Misschien heb je de Kunstenaar in je verwaarloosd en moet je die maar eens uitnodigen. Of misschien klopt je Koning op je deur." 🌸

- Ben je nieuwsgierig naar de archetypen in jezelf? Doe de test op: hetverhaalvanjeleven.com
- 'Het verhaal van je leven' van Mieke Bouma verschijnt in maart 2018 bij uitgeverij Balans.



en in
Glitterl
en een
gez



Zo gaan
in Scand
wij