

De Vetkaars





GEA KOREN

Een sprookje van Hans Christian Andersen dat in 2012 werd herontdekt is voor Gea Koren de aanleiding om te onderzoeken wat dit verhaal ons kan vertellen over onze eigen schaamte. Verhalen vormen altijd de rode draad in haar coaching: verhalen verbinden ons, en schaamte doet dat ook.

Het sputterde en spatte, terwijl de vlammen aan de ketel lekten; het was de wieg van de vetkaars – en uit de warme wieg rees een schitterende kaars; zo smetteloos wit en slank gevormd dat iedereen hem een lichte en stralende toekomst voorspelde – en dat hij echt alle beloften zou inlossen.

Het schaap – een schattig schaapje – was de moeder van de kaars en de smeltkroes was zijn vader. Van zijn moeder had hij zijn stralend witte lijf en gevoel voor het leven, en van zijn vader had hij een alles verterend verlangen naar het vuur, dat hem zijn leven lang zou doen ‘stralen’.

Ja, zo was hij gemaakt en gegroeid, toen hij zich met de hoogste en lichtste verwachtingen in het leven stortte. Daar ontmoette hij zo wonderbaarlijk veel andere schepselen, waarmee hij zich inliet, omdat hij het leven wilde leren kennen – in de hoop zijn eigen plek daarin te vinden. Maar hij was te onbevangen, de wereld gaf alleen om zichzelf en helemaal niets om de vetkaars. De wereld begreep niet wat de kaars voor nut had, en gebruikte hem daarom alleen maar voor haar eigen doeleinden en pakte de kaars verkeerd beet; zwarte vingers maakten steeds grotere vlekken op het maagdelijk wit, dat gaandeweg verdween onder het vuil van de buitenwereld, waarmee hij veel te nauw in aanraking was gekomen, meer dan hij kon verdragen.

Het verschil tussen rein en onrein kon hij niet maken, maar diep vanbinnen was hij nog onschuldig en onbedorven. Toen zijn valse vrienden zagen dat ze zijn ziel niet konden raken, gooiden ze hem weg als een nutteloos ding. Maar de zwarte buitenkant stootte alle goede vrienden af, ze waren bang dat het zwart zou afgeven, en dat ze besmeurd zouden worden – en dus bleven ze op een afstand.

Daar stond nu die arme vetkaars, alleen en verlaten. Hij wist zich geen raad. Het drong tot hem door dat hij verstoten was door het goede en dat hij slechts een werktuig in handen van het slechte was geweest.

Hij voelde zich zo oneindig ongelukkig, omdat hij een nutteloos leven geleid, ja zelfs het mooie in zijn omgeving had bezoedeld. Hij begreep niet waarom hij gemaakt was, waarom hij op aarde moest zijn – om misschien zichzelf en anderen te gronde te richten.

Hij dacht steeds dieper na, maar hoe meer hij nadacht, hoe mismoediger hij werd, want hij zag nergens iets goeds, geen echte betekenis, of een doel dat hem met zijn geboorte was meegegeven. Het was alsof de zwarte laag ook zijn ogen had bedekt.

Maar toen ontmoette hij een vlammetje, een tondeldoos. Die kende de kaars beter dan de kaars zichzelf kende; want de tondeldoos zag zo helder – dwars door de buitenkant – en daar binnenin zag hij zo veel goeds; daarom kwam hij dichterbij en het werd de kaars licht te moede; hij ontbrandde en zijn hart smolt.

De vlam lichtte op – als een vreugdefakkeltje bij een bruiloft. Alles om hem heen werd licht en helder, en dat opende de weg voor zijn omgeving, voor zijn echte vrienden – die nu de waarheid in de gloed van de kaars konden zien. Maar ook zijn lijf was sterk genoeg om de brandende vlam te dragen. Druppel voor druppel, rond en vol, als de kiemen van nieuw leven, droop het kaarsvet omlaag en bedekte het oude vuil. Het was niet alleen de lichamelijke, maar ook de geestelijke oogst van de bruiloft.

En de vetkaars had zijn plek in het leven gevonden – en had laten zien dat hij een echte kaars was, die nog lang zou schijnen voor zijn eigen genoeg en dat van de schepselen om hem heen.

Schaamteverhalen hebben vaak veel tijd nodig voordat ze naar buiten komen. Worstel jij met zo'n verhaal? Lees dan wat de narratieve aanpak voor jouw coachees en jezelf kan betekenen.



Kennelijk was er nog wat tijd nodig voordat het naar buiten kon komen

De narratief coach gebruikt, naast het persoonlijke verhaal van de coachee, ook mythen, verhalen en sprookjes als bron om de door de coachee gewenste ontwikkeling te bevorderen. De vetkaars is een verhaal van de Deense schrijver Hans Christian Andersen. Het sprookje zag het licht 190 jaar nadat hij het had geschreven. Het werd in 2012 bij toeval gevonden door een amateurhistoricus tussen vierduizend andere documenten. Kennelijk was er nog wat tijd nodig voordat het naar buiten kon komen; wachten, wachten, wachten.

Het helende in verhalen ontstaat als het verhaal jouw verhaal wordt. Dit helende verhaal reist al tien jaar met mij mee. Het is inmiddels niet alleen zeer betekenisvol voor mij maar inmiddels voor vele coaches en coachees. Toos van Huijgevoort en ik maakten er een verhaal met leerkansen van door het te verbinden met zeven levens- en leerprocessen en deelden dat in ons boek *Narratief Coachen, de kracht van het zelfverhaal*.

Net als het verhaal van de vetkaars hebben schaamteverhalen vaak ook veel tijd nodig voordat ze naar buiten komen.

Het verhaal als blikopener

Verhalen openen een grotere ruimte. Ze herinneren je aan je verlangen naar heelheid en brengen je naar de plekken waar je ooit vastgelopen bent. Alles in je opent zich voor de beelden, voor de herhaling en voor het nieuwe.

Tegelijkertijd reis je in een verhaal ook naar de schaduw- en pijnplekken, naar dat wat niet zo graag belicht wil worden. Het donker in het vetkaarsverhaal raakt aan je eigen donker. Als de held(in) in het verhaal verdwaalt, raak jij ook de weg kwijt. In het luisteren en vertellen identificeer je je met de thema's, personages en beelden waarmee je op dat moment zelf bezig bent. Zo creëren we betekenis.

Als vanzelf leggen we een relatie tussen wat buiten is en wat er vanbinnen speelt. Wat we beleven vertalen we, ook in verhalen, naar onszelf toe.

In het licht van schaamte ...

Als we dit verhaal (her)lezen in het licht van schaamte dan zie ik in het verhaal ook het thema 'verhullen en onthullen' terug. Dat thema is van alle mensen. We zijn kwetsbaar in de ogen van de ander en in het verlangen gezien te worden in wie we

zijn. Hierin beleven we zowel schaamte over onze onvolmaaktheid als de wens een heel mens te zijn. Dit grijpt terug op de beweging tussen het 'ik' en het 'Zelf'.

Dit verhaal van de vetkaars gaat over de beweging tussen binnen en buiten, het ik en het Zelf en het bewaren van je essentie; met schaamte als belangrijk element. Bij kwetsing, schaamte en angst trekt een deel van de ziel zich terug. Het liefst vergeten we dat deze ervaringen wezenlijk bij ons horen. Om traumatische gebeurtenissen te overleven slaan we indrukken vaak gesplitst op. Al wissen we deze ervaringen uit het geheugen en de taal, op een andere bewustzijnslaag en in ons lichaam blijven ze bestaan.

Ontmoeting

Om ons verborgen ik weer op te halen hebben we de ontmoeting nodig; dit is precies waar we bang voor zijn. Langs de kwetsuren en ingeslikte oordelen in jezelf gaan, roept spanning en schaamte op. In het dagelijks leven kunnen coachees nog altijd door schaamte getriggerd raken of in de overlevingsmodus staan. Een coachee kan, net als de vetkaars, diep vanbinnen het gevoel hebben dat hij niet goed genoeg is, er niet bij hoort, dat hij er niet toe doet of dat hij (of een deel) er niet mag zijn. Opnieuw is er het risico gekwetst te worden door de ogen van de ander. *Het antwoord van jou als coach is mildheid, erkenning en aanmoediging*. Dan kan het oude verhaal een nieuw vervolg krijgen en het gevoel van eigenwaarde herstellen.

Het omhullende karakter van verhalen maakt ze bij uitstek geschikt om met het kwetsbare in jezelf naar buiten te komen. Metaforen kunnen helpen verdrongen verhalen in te bedden in een helend betekenis kader. Daarvoor is het niet nodig om alle details van het persoonlijke (manifeste) verhaal boven water te halen.

Verbinding met anderen

Net als alle emoties is schaamte oorspronkelijk een waardevolle ervaring. De emotie schaamte is waarschijnlijk in ons 'geëvolueerd' toen we in groepen gingen leven. De verbinding met anderen werd cruciaal voor onze overleving en we moesten leren om die vitale verbinding met anderen in stand te houden. Schaamte zet je stil en helpt je bewust te worden van wat je doet. Als je iets doet wat sociaal 'fout' is, maakt het gevoel van schaamte je daarop attent. Zoals angst dient om

jezelf te beschermen, zo dient schaamte om de verbinding met de ander te beschermen.

Bij ongezonde schaamte is je negatieve zelfwaardegevoel niet meer in verhouding tot een gebeurtenis, tot dat wat je verkeerd deed. Soms deed je helemaal niets en voel je toch al schaamte. Je breekt jezelf helemaal af, en zelfs nadat je je eventueel verontschuldigd hebt – als dat al nodig zou zijn – blijft het negatieve gevoel hangen. Het kan totaal bezit van je nemen. Een te grote schaamte of vergiftigende schaamte maakt dat je je net als de vetkaars eenzaam en verlaten voelt. Je staat er alleen voor en je weet je geen raad. Volgens Brené Brown is schaamte angst voor het wegvallen van de verbinding met de ander.

Opnieuw is er het risico gekwetst te worden door de ogen van de ander.

Schaamtegevoel komt voort uit het (gekwetste) kind dat al eerdere ervaringen opgegaan heeft met het wegvallen van verbinding of uitsluiting. Dit stukje lijdt dan echt pijn. Een pijn die niet altijd in verhouding staat tot wat er op dat moment gebeurt, maar die wel in verhouding staat met wat er eerder gebeurde, in de kindertijd.

Hoe we schaamte vermijden

Als we schaamte ervaren, dan zijn er verschillende reacties mogelijk.

Verstoppen of ontkennen (als je het er niet over hebt, is het er niet)

- Dissociatie
- Gevoelloosheid
- Emotie-eten, nog een glaasje nemen (emotie doven, vuur blussen)
- ‘Het is niet echt gebeurd’

Jezelf bekritisieren (onderminning van jezelf)

- Superego
- Perfectionisme
- ‘Ik ben of kan het niet goed genoeg
- ‘Het is mijn eigen schuld’
- ‘Zij hebben gelijk’
- ‘Ik had het beter moeten doen’

De ander bekritisieren (buiten jezelf leggen)

- Kritiek, de schuld bij de ander leggen
- Minachting, bijvoorbeeld cynische opmerkingen maken
- Woede
- Geweld
- Moeilijkheid bij de ander leggen

Uit verbinding gaan (afstand nemen)

- Inbinden
- Je wonden likken
- Isoleren
- Wantrouwen
- Verliezen hoop en vertrouwen

In contact blijven (leren van fouten)

- ‘Ik heb ervan geleerd en ga dit foutieve gedrag (trachten niet) meer te herhalen’
- ‘Ik erken mijn fout (soms zelfs slechts het gevoel dat je fout zat) erkennen en in gesprek brengen’

Bij narratief coachen onderzoeken we hoe verhalen resoneren met onze eigen thema’s en verhalen. Er zijn lichte en duistere kanten in ons verhaal. Niet alle duister verdraagt het ‘zomaar’ aan het licht te komen. Ruimte maken voor schaamte is niet makkelijk.

Dit stukje lijdt dan echt pijn.

In helende verhalen raken verlangen en gemis elkaar aan. Het zijn verhalen over wat van waarde is en nooit verloren gaat, hoeveel er ook beschadigd is. Voorbij de schaamte gaan ze over de terugkeer naar onszelf, over de essentie van het leven. Dit is wat ons verbindt.

Zelf aan de slag?

Mijn werkmotto is: ‘Van verhalen leerkansen maken’. Dat kan ook het eigen verhaal zijn waar de coachee mee aankomt. Met de narratieve interventies beoog ik de reflectie op het ‘zelf-verhaal’ te bevorderen. Je kunt ook op verschillende manieren met het verhaal van de vetkaars omgaan. Je kunt zelf aan de slag en het verhaal lezen. Vervolgens luister je naar het verhaal dat de verschillende stemmen vertellen. De onderstaande vragen kunnen als een wegenkaart dienen. Of ga samen met een vakgenoot aan de slag. Experimenteer dan ook eens met het

zelf lezen en het voorlezen van het verhaal. Welke manier je ook kiest, het zal je in contact brengen met je innerlijke meerstemmigheid die je bewust en onbewust stuurt in coaching processen. Het biedt de mogelijkheid om daar waar een dialoog ontbreekt, deze op gang te brengen.

Hoe kun je zelf met dit verhaal verder?

Het verhaal van de vetkaars is een verhaal met meerdere stemmen, zoals je creatieve, donkere, kritische, nieuwsgierige en lichtgevende stem. Ontdek ze en luister naar hun verhaal.

Welke delen in jou laten van zich horen/voelen tijdens het luisteren naar dit verhaal?

Heeft dit artikel – net als de tondeldoos – iets wezenlijks in jou geraakt? Zo ja, wat is dat dan? Hoe kun je zelf met dit verhaal verder? Wat ligt er bij jou te wachten om te ontbranden?

Als je een voorwerp/personage zou zijn in dit verhaal, welk voorwerp/personage zou jij dan zijn?

Wat is voor jou het mooiste woord uit deze tekst? Vertel daar eens iets meer over.

Elfje

Over mooie woorden gesproken. Elfje is voor mij zo'n woord... Ik eindig een workshop of een training vaak met de opdracht om een elfje te schrijven. Een elfje is een leuke, eenvoudige vorm om creatief te verbeelden. Het is een gedicht dat bestaat uit 5 regels en 11 woorden:

Regel 1 – kernwoord

Regel 2 – 2 woorden die er iets aan toevoegen

Regel 3 – 3 woorden waarin kleur of gevoel zitten

Regel 4 – 4 woorden die een activiteit aangeven of een vraag vormen

Regel 5 – afsluitend (werk)woord of antwoord

Mijn elfje in de context van dit artikel is:

*schaamte
kwetsbaar verhaal
stollen en smelten
ontbranden in het licht
stralen!*

Bronnen

- Huijgevoort, T. van & Koren, G. (2015). *Narratief coachen. De kracht van het zelfverhaal*. Amsterdam: Boom.
- Goudswaard, J. & Veenbaas W. (z.j.). *Het helende verhaal. De metaforische ruimte als ingang bij therapie, coaching en training*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.
- Leys, M. (2018). *Oog in oog met kwetsbaarheid. Voice Dialogue praktijkboek voor coaches en therapeuten*. Amsterdam: Boom.

Gea Koren richt zich vooral op werkgerelateerde hulpvragen op het gebied van zelfkennis, talentontwikkeling, loopbaan-, stress en burn-outcoaching. Daarnaast begeleidt zij teamreflecties en geeft ze natuurlijk workshops en trainingen over narratief coachen voor coaches.

