



# Kracht van verhalen in tricky tijden

Jaren geleden reisde ik door de Kalahariwoestijn in Botswana, het leefgebied van de !Kung, een nomadisch volk. De !Kung zeggen dat je pas volwassen bent als je je verhaal kunt vertellen. Om die reden sturen ze jongeren tijdens een initiatieritueel dagenlang de woestijn in om daar in eenzaamheid met de natuur 'op verhaal te komen'. Als ze hun eigen verhaal hebben gevonden, komen ze terug bij hun familie om tijdens een integratieritueel hun bevindingen en persoonlijke levensdoel te vertellen. Ik heb dit altijd onthouden. Tijdens tegenslagen in mijn leven zoek ik naar manieren om de rafelige ervaringen met al hun ups en downs te integreren in mijn levensverhaal.

**Auteur:** Jitske Kramer

Nu de samenleving op zo ontzettend veel gebieden in beweging is, denk aan de vele crises die we met elkaar hebben op te lossen, besef ik me steeds beter hoe mijn persoonlijke verhaal verbonden is met het grotere geheel. Terwijl de samenleving op verhaal moeten komen, probeert iedereen een weg te zoeken door botsende meningen en onderzoeken die elkaar tegenspreken. Hoe kun je in de hoeveelheid aan informatie, misinformatie, desinformatie en volstrekte bullshit je eigen oordeel vormen?

### Levensverhalen

Het is denk ik een belangrijke rol van een coach: iemand helpen om ervaringen een plek te geven in een levensverhaal, dit verhaal wanneer nodig te helpen herschrijven, of via persoonlijke keuzes nieuwe wendingen te geven. Hoewel je wellicht fysiek maar met één iemand werkt, zit je als coach met vele generaties en groepen in de ruimte. Het verhaal van een individu staat nooit op zichzelf. Ieder mens is altijd onderdeel van het verhaal van minstens twee andere mensen, de ouders. Van familie verhalen, van het verhaal van je geboorteregio, van waar je opgroeit, waar je woont. Ieders persoonlijke verhaal is onderdeel van een groter narratief. Als dit grotere narratief verandert, of onduidelijk is, veranderen alle persoonlijke verhalen mee. En andersom. Als een organisatie een andere koers en missie kiest, heeft dat impact op de persoonlijke verhalen. Als de mensen in een organisatie in andere dingen gaan geloven, heeft dat invloed op een organisatieverhaal. Als een samenleving op vele gebieden zoekende is hoe beter om te gaan met de natuur, de zorg, het onderwijs, woningen, nieuwkomers en grensconflicten, heeft dat ook impact op vele persoonlijke verhalen. Reuring in de samenleving roept hele fundamentele vragen op: Welk verhaal leven we met elkaar? Waar komen we vandaan en waar gaan we naartoe?

### Verhaal en narratief

We gebruiken de termen 'verhaal' en 'narratief' vaak door elkaar, ik ook. Het verschil tussen verhaal en narratief is subtiel maar wel belangrijk om te kennen. Een verhaal gaat over een gebeurtenis, over een ervaring. Het vertelt over wat er is gebeurd, waar en wie erbij betrokken waren. Het heeft personages, een begin, midden, einde en een plot. Een narratief is breder. Het gaat niet alleen om de gebeurtenissen zelf, maar ook om wat ze betekenen en wat je ervan kunt leren. Een narratief geeft context en betekenis aan verschillende verhalen. Een narratief is niet slechts beschrijvend; het is een groter verhaal waar we in geloven. Het is het script dat we volgen en waar onze verschillende verhalen in passen. Het is een zingingsverhaal dat de normen, waarden en overtuigingen van een groep, cultuur of samenleving weerspiegelt.

### Maatschappelijke veranderingen

Tijdens grote maatschappelijke veranderingen stellen we fundamentele vragen bij ons culturele narratief, wat betekent dat we als individu de vanzelfsprekende bedding van hoe we gebeurtenissen moeten duiden missen. We weten daardoor niet meer zo goed hoe we verschillende verhalen (gebeurtenissen en ervaringen) moeten interpreteren en begrijpen. Wanneer de bedding van onze vele kleine en tegenstrijdige verhalen van het leven wegvalt, ontstaat

Iemand's stress en burn-outklachten zijn altijd verbonden met het grotere maatschappelijke narratief.

verwarring. We weten niet meer precies wat goed en fout is, en wat we wel en niet moeten geloven. Een voorbeeld is de veranderende sinterklaastraditie, waarbij de kleur van de schmink van piet een kleiner verhaal is in het grotere narratief, dat gaat over de roep om meer gelijkwaardigheid en respect voor mensen met een donkere huidskleur en hun positie in het licht van de slavernijgeschiedenis. Terwijl de traditie verandert, verandert het narratief mee. Het kleine verhaal is onderdeel van een veel groter verhaal over hoe we ons tot elkaar verhouden, vroeger en nu. Met alle emoties en strijd die daarbij komen kijken.

De stress en burn-outklachten van iemand in jouw coachingspraktijk zijn ook altijd verbonden met het grotere maatschappelijke narratief. Een verbindend narratief is van levensbelang voor ons bestaan. Zonder zijn we stuurloos en alleen.

### **Narratief kwijtraken**

Het huidige economisch narratief belooft welvaart voor iedereen, maar doet helaas niet wat het belooft. Althans, als je de grote sociale ongelijkheid en de enorme ecologische schade van dit systeem ook meeneemt in hoe je naar groeiende welvaart kijkt. Mensen die onderschrijven dat verandering nodig is, zoeken naar een nieuw narratief en nieuwe principes om de

balans met elkaar en de planeet te herstellen. In dat zoeken komen veel verschillende ideeën voorbij, het ene wat buitengewoner dan het andere. Wanneer mensen voelen dat een narratief niet meer past, zullen ze zoeken naar nieuwe verklaringen, verbanden en zingeving. We kunnen niet anders, we zijn verhalende wezens. Zonder passend verhaal voelen we ons verloren en is de kans groot dat we zelf een verhaal bedenken, en zijn we erg gevoelig voor mensen die ons meeslepen in verhalen vol mogelijkheden en vergezichten, maar ook in waanzinnige onzin. Oude verhalen loslaten en nieuwe verhalen vormen is niet makkelijk. Het is geen wonder dat mensen daar begeleiding in zoeken.

### **Wat is waarheid?**

Zodra we op zoek gaan naar feiten, vinden we verhalen. In de fysieke wereld en zeker ook in de virtuele wereld. Spelen met de werkelijkheid hebben we altijd al gedaan en zullen we altijd blijven doen. We hebben verhalen altijd aangedikt, leugentjes om bestwil verspreid, feiten verdoezeld of verzonnen. Het is de kracht van mensen om verhalen te maken waarin we kunnen geloven. In de virtuele wereld staat het verhaal nog meer centraal dan in de fysieke wereld. Instagram, YouTube, Facebook, Twitter, TikTok... het zijn allemaal stromen van beelden en meningen. Van bedachte en echte verhalen. Het is steeds lastiger te achterhalen of wat we zien wel authentiek is. Dit heeft een enorme impact op ons vermogen om tot een coherent passend verhaal te komen. Hoe moeten we onze mening vormen op politiek en maatschappelijk belangrijke vraagstukken, als we feit en fictie niet kunnen onderscheiden? In marketing en politieke campagnes van links naar rechts en van boven naar beneden wordt met onze perceptie van de werkelijkheid gespeeld. Producten en diensten worden met veel mooie woorden en beloften aangeprezen. Verhalen worden gespind om ons in iets te doen geloven. Als we niet oppassen worden we een speelbal van mensen met grote belangen die ons belazeren waar we bij staan.



Afwijkende perspectieven  
kunnen voor vernieuwing  
zorgen, maar ook volstrekte  
onzin verkondigen.

Het probleem van niet meer weten wat waar is en wat niet, is dat we voortdurend vraagtekens zetten bij wat waarheid is of zou kunnen zijn. Wetenschappelijke publicaties worden argwanend ontvangen; wie zit erachter, wie heeft het onderzoek gefinancierd? Belanghebbenden kijken hoe zij de uitkomsten in hun voordeel kunnen spinnen. Verhalen zijn doorspekt met manieren om de doelgroep te beïnvloeden en verleiden. Iedereen verkoopt een eigen versie van de werkelijkheid. Het is ontzettend ingewikkeld en tricky om een geïnformeerde mening te vormen als we niet meer weten welke verhalen we kunnen geloven en of de gepresenteerde feiten kloppen. We voelen dat er iets niet klopt, maar kunnen de vinger er niet precies op leggen. Er bestaan inmiddels verschillende belevingswerelden tussen mensen die geloven in informatievoorziening van de mainstream media en mensen die meer vertrouwen hebben in alternatieve nieuwsplatforms. Elk met een eigen narratief.

### **Polarisatie**

Extremisme groeit waar mensen onzekerheid niet kunnen verdragen. Het is zoveel makkelijker om gewoon een kant te kiezen als je veel verwarring voelt over allerlei wereldbeelden en oplossingen, dan de opties open te houden. In onze emoties checken we minder goed de inhoudelijke correctheid van beweringen en gaan we meer af op ons gevoel en wat onze vrienden (op televisie) zeggen. Tijdens onzekerheid is het heerlijk om een verhaal te horen dat jouw gevoel verwoordt. Een ideologie die vaststelt wat er mis is met de wereld en zegt wat eraan gedaan moet worden. Zeker als blijkt dat jij er geen schuld aan hebt en dat vooral anderen iets moeten doen, denk aan verhalen waarin asielzoekers de schuld krijgen van problemen in de samenleving. De oplossingen liggen bij anderen; jij kunt doorgaan met wat je deed, gesteund door een verhaal.

In vrijwel al mijn boeken en lezingen spreek ik van het belang van het onderzoeken van alle invalshoeken, zeker ook van de stem van de

minderheid, het andere geluid. Luisteren naar iemand die net iets anders vindt dan de rest vraagt het lef om met nieuwe ogen naar vanzelfsprekendheden te kijken. Afwijkende perspectieven kunnen voor vernieuwing zorgen, maar ook volstrekte onzin verkondigen. En precies dat is zo belangrijk om met elkaar in alle oprechtheid te onderzoeken. Wat is waar, wat is niet? Wat is feitelijkheid, wat zijn onzinverhalen en valse beloften? Hoe houd je jezelf voor de gek? En elkaar? Andere geluiden kunnen gekte toevoegen, maar ook gekte ontmaskeren. Soms klinken nieuwe verhalen in eerste instantie waanzinnig, maar blijken ze later toch waar te zijn. En soms zijn het van het begin af aan spectaculaire onzinverhalen. Idealiter is de coach de spiegel met wie mensen dit voor zichzelf kunnen ontrafelen. Dit betekent voor coaches een heldere zelfreflectie op de waarachtigheid van eigen verhalen en overtuigingen.

### **Knagend besef van verantwoordelijkheid**

Het is veel fijner om te twijfelen aan verontroostende rapporten over maatschappelijke problemen, dan om ze serieus te nemen. Neem bijvoorbeeld klimaatrapporten. Als ik ze serieus neem, betekent dat immers iets voor mijn handelen. Dan moet ik een aantal aannames over hoe ik wil en kan leven bijstellen. Hoe ver ga ik hierin? Moet ik dan verhuizen naar een gebied dat boven water blijft liggen als het water dramatisch gaat stijgen wanneer we klimaatdoelen niet halen? Ik kan met nostalgie terugdenken aan de tijd dat ik me dit soort vragen niet hoefde te stellen. Mijn gelukzalige onwetendheid veranderde de afgelopen jaren echter steeds meer in een hinderlijk bewustzijn. Steeds meer van de dingen die ik als vanzelfsprekend zag, komen ter discussie te staan. Achter de enorme toename van welvaart zie ik steeds helderder een beschamende realiteit, goed verstopt achter reclameborden. Ik kan het soms voor een paar dagen heerlijk vergeten, dat privilege heb ik. En dan is het er weer. Dat knagende besef dat ik er niet genoeg aan doe, dat ik niet boos genoeg ben over allerlei

onrecht en de vervuiling van de planeet. Dat het zo niet langer kan. Mijn persoonlijke levensverhaal is onderdeel van het narratief van de samenleving. En dat van jou ook. Nu er vele maatschappelijke transformaties gaande zijn, is het niet verwonderlijk dat steeds meer mensen zoekende zijn.

### Laat je niet gek maken

Mensen zijn in de kern geen rationale maar emotionele wezens en hebben een zwak voor magisch en mythisch denken. Het is ieders taak om waar nodig weerstand te bieden aan onzinnige en leugenachtige verhalen. Tijdens het zoeken naar een nieuw levensverhaal zijn mensen zeer vatbaar voor wilde verhalen, goed klinkende makkelijke oplossingen en allerhande bullshit en onzin. Helaas zie je daarmee ook een wildgroei aan coachpraktijken die mensen, al dan niet met allerlei dure supplementen, hel-

pen hun droomleven te manifesteren. Mijn hoop is dat het in deze tricky tijden coaches lukt om mensen te helpen 'op verhaal te komen' door de realiteit aan te gaan en weerbaar te zijn voor bullshit informatie. En zelf als coach verre te blijven van onzinverhalen. Samen maken we de wereld en ieders verhaal doet ertoe.

Antropoloog **Jitske Kramer** reist de wereld over om te leren van traditionele healers, leiders, verrassende innovators en willekeurige voorbijgangers. Ze brengt haar kennis en ervaringen via masterclasses naar de wereld van organiseren, samenwerken en leiderschap. Om de slagkracht en resultaten van individuen en groepen te verbeteren. Op 1 April 2024 verschijnt haar nieuwe boek *Tricky tijden: Laat je niet gek maken*. [www.jitskekramer.nl](http://www.jitskekramer.nl) en [www.humandimensions.nl](http://www.humandimensions.nl)

## Als je kiest voor inhoud.



Dit boek is verkrijgbaar bij: [coachboeken.nl](http://coachboeken.nl)

**Sari van Poelje, Annejet de Blécourt,  
Marianne Eussen, Rob de Ruiter,  
Sonja Wekema,**  
**7 Perspectieven op leiderschap**

*Inzichten uit executive coaching*

Welke perspectieven op leiderschap zijn in deze snel veranderende wereld essentieel als leider? Hét leiderschapsboek van 2023 bundelt de jarenlange ervaring van vijf senior executive coaches.



[www.kloosterhof.nl](http://www.kloosterhof.nl)