

18 IDEEËN VOOR EMPOWERENDE GESPREKKEN UIT DE NARRATIEVE THERAPIE

Wat voor ideeën en praktijken zijn zoal aan bod gekomen in die workshops narratieve therapie waar Antje het over heeft? Ik zet er enkele van op een rijtje: degene die ik herken in haar verhaaltjes.

Welke ideeën spelen door?

1. Dat het zeer de moeite waard is om mensen op verhaal te laten komen rond sprankelende ervaringen of stappen.
2. Sprankelende ervaringen of stappen zijn ervaringen of initiatieven of initiatiefjes die gelinkt zijn met
 - een kwaliteit,
 - iets dat men graag doet,
 - een vorm van kunnen
 - een vorm van weten,
 - een hoop,
 - iets dat kostbaar is voor de persoon,
 - een persoonlijke ethiek of levensovertuiging,
 - een visie op hoe de dingen zouden moeten zijn,
 - een kijk op wat van tel is in het leven,
 - of een andere gerichtheid die iets raakt van waar het de persoon om gaat in het leven...
3. Maggie Carey spreekt in dit verband over 'a sense of about-ness'. Het gaat hier om een ervaring van identiteit. Nog specifiek: het gaat om een reële ervaring van een of meerdere geprefereerde identiteitsconclusies. Wanneer je een ander hierrond op verhaal laat komen, kan deze ervaring van 'about-ness' erg wakker en vol worden. Dit wordt doorgaans ervaren door ieder die betrokken is bij dit gesprek.
4. Wanneer je een vollere ervaring krijgt van waar jij en je leven over gaan,
 - verliezen negatieve identiteitsconclusies doorgaans wat van hun invloed,
 - krijg je makkelijker ideeën over ev. stappen die hier bij zouden passen (en ook goesting om die stappen te zetten).
5. Als gesprekspartner kan je actief en weloverwogen bijdragen tot dit soort op verhaal komen. Michael White had het over het 'rijker' of 'dikker' laten ontwikkelen van een verhaallijn.

Welke nieuwsgierigheden heeft Antje hier oa ingezet om haar gesprekspartners op (rijk/dik) verhaal te laten komen?

1. Ten eerste een nieuwsgierigheid naar het hele **concrete** van het sprankelende: een open, ‘verwonderbare’ nieuwsgierigheid.
2. Wat voor een **stap** is dat? Waar gaat dit over? Wat is een goeie naam voor wat jij hier gedaan hebt?
3. Kan je misschien nog **een ander verhaal** vertellen over ... [*het thema dat opgepikt wordt*], iets van vroeger?
4. Wat vermoed je dat X [*een mens of figuur of dier*] **waardeert**/apprecieert/op prijs stelt aan jou?
5. Wat **brengt** Y [*iets dat de persoon graag doet*] zoal in jouw leven? Wat geeft Y jou zoal?
 - a. Wat denk je dat dit misschien brengt in het leven van ...?
6. Wat moet een mens best een beetje **kunnen** om te kunnen ... [*iets dat de persoon graag doet of goed kan*]?
 - a. Heb je dat altijd gekund of heb je dat geleerd?
 - b. Komt jou dat ook van pas in totaal andere situaties? Komt dit soms ook tot uiting in andere situaties dan ...?
7. Hoe heb je de smaak leren kennen van ... [*iets dat de persoon waardeert of waar die van houdt of dat hem/haar nauw aan het hart ligt*]? **Wie** denk je dat hier misschien een rol in gespeeld heeft, op een of andere manier? Bv als inspiratie, of door je aan te moedigen? Of omdat die jou waardeerde in ...? **Wanneer** is dit in je leven gekomen?

Antje heeft een van haar gesprekspartners, Carla, uitgenodigd om iets te vertellen over ‘minderwaardigheidscomplex’. Dat is nu iets dat helemaal niet sprankelend is. Hoe heeft ze dat gedaan? Ze heeft zich volgens mij laten inspireren door Michael White zijn ideeën over externaliserende gesprekken.

1. Ze heeft Carla niet laten samenvallen met ‘minderwaardigheidscomplex’. Ze heeft een onderscheid gemaakt tussen Carla en ‘minderwaardigheidscomplex’. Ze heeft dit onderscheid aangehouden in de loop van het gesprek.
2. Zo kan je de **invloed van een probleem op het leven** van mensen verkennen (bv op hun denken, op hun relaties, op hun werk, op het beeld dat ze van zichzelf hebben, enz.). Zo kan je zelfs ook tactieken en de agenda van een probleem verkennen. En deze ‘externaliserende’ stijl van verkennen, beschermt de identiteit van mensen tegen een nodeloos gevoel van falen.
3. Ze heeft dit **onderscheid tussen de persoon en probleem** ook uitgedrukt in haar **taal**. Ipv in haar spreken en vragen het probleem te plaatsen in Carla heeft ze haar oa gevraagd

- a. hoe het 'minderwaardigheidscomplex' eruit ziet, en
 - b. wat 'minderwaardigheidscomplex' wil van haar en met haar.
4. Dit maakt het meer mogelijk voor Carla om hier een **positie** tegenover in te nemen. Om het eens te zijn of net niet met wat 'minderwaardigheidscomplex' doet en van plan is. Zij linkt dit met nare ervaringen met 'vriendinnen'. Vriendinnen die niet echt vriendinnen waren.
 5. Zo'n positie: bv een niet-akkoord-gaan met wat een probleem aan het doen is, moet wel gelinkt zijn met iets dat **kostbaar** is voor de persoon. Zo blijkt Carla ook fijne ervaringen te kennen met vriendschap. En nu zitten we weer op sprankel-terrein.
 6. In zo'n gesprek is er sprake van een soort '**dubbel luisteren**': een luisteren naar het probleemverhaal én een luisteren naar het voorkeurverhaal. Dit leidt ertoe dat mensen **zich** ook **dubbel-beluisterd** kunnen **voelen**.

En nog iets belangrijk: *Antje heeft dit soort ideeën en opties op geheel eigen wijze ingezet, vanuit haar eigen ethische voorkeuren en in haar taal en in relatie met de unieke personen die ze ontmoette.*

Johan Van de Putte