

Inhoud

Voorwoord	7
Introductie	9
Het verhaal van de heldin	15
1. De proloog	23
2. De uitnodiging	37
3. Weerstand	47
4. Mentor & Talisman	61
5. Over de drempel	77
6. Het pad der proeven	89
7. De verloving met de prins	99
8. Verraad	113
9. In de put	125
10. Dood & Wedergeboorte	135
11. Terugkeer in de wereld	149
12. Op de troon	159

'Kun je me alsjeblieft vertellen welke kant ik op moet?'

'Dat hangt er helemaal vanaf waar je heen wilt,' zei de Kat. Dat kan me niet zoveel schelen...'

antwoordde Alice. Dan maakt het ook niet uit waar je heen gaat,' zei de Kat.

'...als ik maar ergens uitkom,' voegde Alice eraan toe.

'O, maar dat gebeurt ook wel,' zei de Kat.

'Als je maar lang genoeg doorloopt.'

- Alice in Wonderland, Lewis Carroll

Voorwoord

Als jong meisje had ik een favoriet sprookje: *Het meisje met de rode schoentjes* van Hans Christian Andersen. Het verhaal riep allerlei gevoelens bij me op. Ik bewonderde het meisje om haar speelsheid, haar hang naar vrijheid en haar zelfstandigheid, ik begreep heel goed waarom ze zich liet verleiden door de oude dame en in de gouden koets stapte, ik snapte hoe ze genoot van al dat heerlijke eten. Ik had - net als zij - ook die rode schoentjes gekozen en ze stiekem aangetrokken. Maar oh, wat liep het slecht af. Het meisje werd gestraft. De rode schoentjes gingen met haar op de loop en een beul moest erbij aan te pas komen om ze van haar voeten af te hakken. Gruwelijk. En toch hield ik van het sprookje. Het maakte het verlangen wakker te dansen, vrij te zijn, volledig mezelf, ook al paste dat niet altijd in wat mensen van me verwachtten.

Zou het niet zo zijn dat we ergens diep vanbinnen allemaal de herinnering aan de paradijselijke staat bewaren? De fase waarin we vertoefden voor het echte leven begon. Toen we nog een heel klein onbevangen kind waren, of misschien wel de tijd van voor onze geboorte. Onze oorsprong.

Het leven legt ons eisen op, we moeten ons voegen, aan verwachtingen voldoen en ongemerkt raken we verwijderd van wie we in de kern zijn. De kans dat we onze vrijheid en ons verlangen om te dansen vergeten, is groot. We komen soms vast te zitten, zien geen uitweg meer en doen dingen die ons helemaal geen plezier meer verlenen. Dan moeten we weer op zoek naar die oorsprong. Dan moeten we de weg naar huis terug zien te vinden. Daar gaat dit boek van Edith over. Hoe we die reis kunnen maken. En tegelijkertijd is dat het moeilijkste wat er is, een weg vol hindernissen, toppen en dalen. Er moeten draken worden bestreden, verleidingen overwonnen en belemmerende gedachten overboord gezet.

Ik bewonder Edith om het feit dat ze in dit boek op heel aantrekkelijke en toegankelijke wijze heeft uitgelegd hoe deze reis toch altijd weer in gang gezet wordt.

Lees dit boek en ontdek hoe je thuis - bij jezelf - kunt komen.

Mieke Bouma

(Auteur van o.m. *De held in je eigen verhaal*, oprichter van de Storytelling Academy)

Introductie

Zeven jaar zal ik zo ongeveer geweest zijn. Thuis hadden we nog geen kleurentelevisie, maar op school was er een filmkelder. Een donkere pijpenla met in rijen opgestelde lage houten stoeltjes, het rook er raar. Alleen door de smalle bovenramen kon wat licht en lucht naar binnen kruipen. We gingen niet vaak naar de filmkelder en in die zeldzame gevallen keken we meestal naar saaie dia's van stilstaande dieren, bloemen en planten. Maar die ene keer niet. Die keer keken we naar een film over een meisje en haar hondje Toto en over een heks met gestreepte kousen en rode schoenen. Het was een magisch avontuur en ik was betoverd...

Inmiddels ben ik ouder en wijzer, maar de betovering door verhalen is er nog steeds. Ik heb al vele helden en heldinnen gevolgd tijdens hun avonturen en ik laat me graag inspireren door hun belevenissen in het parallelle universum van verhalen, een wereld hier ver vandaan maar ook altijd heel dichtbij. Als je let op de broodkruimels in verhalen kom je iets op het spoor en als je het verhaal nog eens leest, en nog eens, ontdek je: dit gaat over mij!

Ieder mens heeft een levensverhaal en in mijn werk als schrijver en storycoach valt het me telkens weer op hoe fijn mensen het vinden om hun verhaal te ontdekken en te delen met anderen. Je eigen verhaal kennen is belangrijk, want als je je verleden begrijpt en weet waar je keuzes je tot nu toe gebracht hebben, ben je gemakkelijker in staat om nieuwe mogelijkheden te ontdekken en, als je dat wilt, andere wegen in te slaan. Deze geboorte van nieuwe mogelijkheden, van een nieuwe werkelijkheid, dat is wat ervoor zorgt dat we als mensen altijd het verlangen voelen. Het verlangen naar dat land voorbij de horizon, waar je ziel woont en waar je thuiskomt.

Als je je leven niet langer ziet als een losse verzameling van toevallige gebeurtenissen, maar hierin de rode draad gewaar wordt, dan beschik je over een soort *lifeline* die je kunt vasthouden als je, stap voor stap en dag voor dag, op weg gaat naar je toekomst. Door je verhaal te delen, verbind je je met anderen. De rode draad van jouw leven wordt verweven met de draden van anderen. Je herkent jezelf in de ander, en de ander herkent zich in jou. Wat verdeeld was, wordt zo weer heel.

Tijdens mijn onderzoek op het gebied van storytelling, stuitte ik op het narratieve model van 'De reis van de held', zoals deze is beschreven door Mieke Bouma in haar boeken *Storytelling in 12 stappen* (2010) en *De held in je eigen verhaal* (2012). Het is een

methode die je helpt om verhalen beter te doorgronden en ze te benutten als spiegel voor je persoonlijke levensreis.

Eenmaal bekend met de reis van de held was ik razend benieuwd naar de reis van de heldin, want iets in mij zei dat een verhaal er vanuit een vrouwelijk perspectief bekeken, weleens anders zou kunnen uitzien. Als verhalenveelvraat ging ik op zoek naar meer en tot mijn vreugde ontdekte ik een kist vol verhalen over Assepoesters uit Oost en West, over de zussen Inanna en Ereshkigal, over de Noorse walkure Brunhilde, over Psyche die zo mooi was dat zelfs Venus jaloers op haar werd, over de afschrikwekkende Kali en vele, vele andere heldinnen en hun queestes. Verhalen over onschuld, verraad en dood, over leegheid en heelheid, maar bovenal verhalen over levens-kracht. Ik had mijn schat gevonden!

Om deze verhalen-schat te kunnen delen met anderen heb ik een model gemaakt voor het verhaal van de heldin, een rondleiding door haar verhalen-land. Het is een variant op het model van de reis van de held, een ander perspectief. In plaats van altijd door de bril van de held te kijken, is er een nieuwe bril beschikbaar. Door deze heldinnen-bril ziet een verhaal, ook je eigen verhaal, er anders uit. Het is een perspectief dat voor de meeste vrouwen heel herkenbaar is en ook gemakkelijker om zich mee te identificeren. Bij de totstandkoming van het model heb ik

mij laten inspireren door het eerdere werk op dit gebied van Maureen Murdoch¹, Valerie Estelle Frankel² en Kim Hudson³.

In dit boek behandel ik de episodes in het verhaal van de heldin één voor één, aan de hand van fragmenten uit verhalen en films, maar ook gekoppeld aan waargebeurde verhalen van eigentijdse heldinnen. Voor welke verlangens zijn zij op pad gegaan? Welke draken zijn ze onderweg tegengekomen en hebben ze die weten te temmen? Hebben ze de boze heks al ontmoet en welke mentoren hebben hen bijgestaan? Daarnaast heb ik vrouwen geïnterviewd over bepaalde motieven in verhalen. Zo is de stem een belangrijk motief en ook kleding speelt in bijna alle verhalen die ik heb geanalyseerd een cruciale rol. Wat betekenen deze motieven in het persoonlijke leven van vrouwen en hoe kun je ze bewust inzetten om steviger in je schoenen te staan? En als je nieuwsgierig bent naar wat verhalen jou persoonlijk te vertellen hebben, vind je per episode in het verhaal van de heldin ook een aantal inzichtvragen waarmee je je eigen verhaal op het spoor kunt komen.

Het verhaal van de heldin beschrijft een queeste, een zoektocht. Het is een uitnodiging en een uitdaging om nieuwe wegen te bewandelen en werelden te ontdekken waarvan je het bestaan nu alleen nog maar kunt vermoeden. Iedere episode begint met

een lege bladzijde, klaar om beschreven te worden. Ik hoop dat je net als ik de wijsheid zult ontdekken die schuilgaat in verhalen en hoe deze je richting en houvast kan geven op je eigen persoonlijke pad.

Ben je er klaar voor? Trek dan, net als Dorothy uit *The Wizard of Oz*, je magische schoenen aan, klik met je hakken en ga mee op avontuur!

Wil je nog meer?

Wil je tijdens of na het lezen van dit boek nog dieper in je eigen verhaal duiken, ga dan naar mijn website en download gratis het bijbehorende werkboek met aanvullende opdrachten en schrijf oefeningen:

www.edithdewit.nl

**You can't learn before you set out, can you?
You go along the road, and you learn as you go.**

- P.L. Travers, auteur van Mary Poppins⁴

Het verhaal van de heldin

Een verhaal is geen verhaal zonder conflict. Rapunzel zou lekker in haar torentje blijven, moeder zou Roodkapje niet het bos in sturen en Assepoester zou niet stiekem naar het bal gaan. Zonder conflict strandt het verhaal al voordat het is begonnen. 'En ze leefden nog lang en gelukkig' is niet voor niets het einde van een sprookje. Niets is zo saai om over te vertellen en over te lezen als een lang en gelukkig leven. Om bij een verhaal emoties te kunnen ervaren moet er echt iets te beleven zijn, er moet iets dramatisch gebeuren, iets wat de heldin overkomt dat inspeelt op onze eigen verlangens en angsten. Daarnaast moet een verhaal ook nog logisch zijn. Hoewel in het gewone leven toeval schering en inslag is, moet een schrijver of scenarist er juist voor zorgen dat er in het verhaal geen losse eindjes zijn, dat alles met alles in verband staat. In een verhaal gebeurt niets zonder reden en blijft ook niets zonder gevolg. Er is altijd sprake van een causaal verband tussen de verschillende scènes van een verhaal. Als deze relatie ontbreekt is het voor lezers heel moeilijk om het verhaal te begrijpen, om er betekenis aan te geven en om hun aandacht erbij te houden. Een verhaal heeft dus structuur nodig.

Het verhaal van de heldin kent een structuur die al eeuwen oud is. Het was de Griekse filosoof Aristoteles die de klassieke opbouw van een verhaal, het klassieke plot, introduceerde. Dit plot bestaat uit drie aktes: Akte 1: Begin - Orde, Akte 2: Midden - Chaos, Akte 3: Eind - Ontknoping⁵.

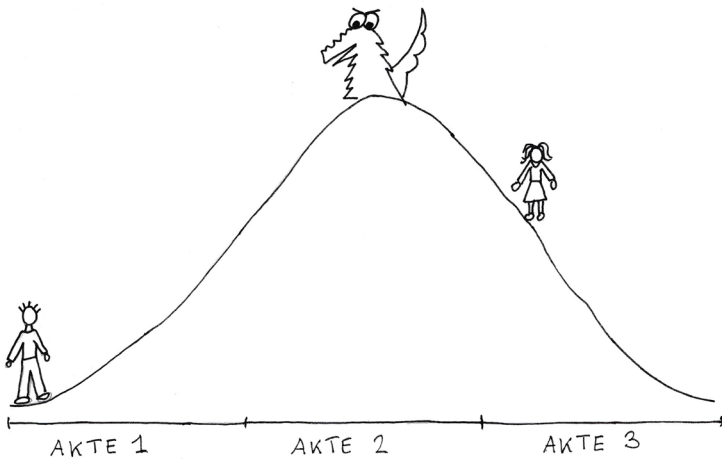
In de eerste akte, Begin-Orde, leren we de heldin kennen in haar vertrouwde leventje, maar er gebeurt iets waardoor haar wereld op de kop komt te staan en zij uit balans raakt. Dit moment wordt in de filmwereld het *inciting incident* genoemd en kan zowel op een positieve als negatieve gebeurtenis betrekking hebben. De heldin kan bij-voorbeeld met onrecht geconfronteerd worden, haar familie of zichzelf kan gevaar lopen, maar ze kan ook een fantastische carrièrekans krijgen of verliefd worden. Om de verstoorde balans te herstellen zal de heldin de haar bekende wereld moeten achterlaten en de wijde wereld in moeten trekken. In de tweede akte, Midden-Chaos, is het gedaan met de rust. We volgen de heldin op haar reis, dit kan ook een innerlijke reis zijn. In de nieuwe wereld leert ze nieuwe mensen, dieren en dingen kennen (zowel vrienden als vijanden) en leert ze de vaardigheden die ze nodig heeft om hindernissen te kunnen nemen. De heldin moet het opnemen tegen haar grootste angst, haar alter ego, de *Dark Lady* of schaduwzus, voordat ze haar doel kan bereiken. Dit is een kantelpunt in het verhaal.

Als de heldin met haar schaduwzus is geconfronteerd en haar schat heeft gevonden, kan ze in de derde akte, Eind-Ontknoping, als een wijzer, completer mens terugkeren naar huis waar ze haar geleerde lessen toepast en deelt met anderen. De balans in haar leven is hersteld, van meisje is ze mentor geworden. Vasalisa, de heldin in een mooi Slavisch sprookje, is een jong meisje dat door haar stiefmoeder het bos wordt ingestuurd om vuur te halen. In het bos gaat ze de confrontatie aan met de heks en nadat ze die heeft doorstaan, is ze in staat om zich te verlossen van haar stiefmoeder en stiefzusjes. Uiteindelijk zal ze trouwen met de tsaar en heet ze Vasalisa de Wijze (zie ook: p. 66-68).

Het kan ook gebeuren dat een heldin er niet slaagt om de balans te herstellen, omdat ze steeds dezelfde fouten blijft maken en dus ook niet wijzer wordt. Een mooi voorbeeld van een dergelijke antiheldin is Jasmine in de film *Blue Jasmine* van Woody Allen. Jasmine is een mooie, rijke vrouw die een oppervlakkig leven leidt en compleet afhankelijk is van haar man. Als deze man door een groot fraudeschandaal achter de tralies verdwijnt en daar zelfmoord pleegt, stort het luxe leventje van Jasmine in. In plaats van te leren op eigen benen te staan en haar schijnwereld door te prikken, probeert ze met leugens en bedrog de illusie van rijkdom en succes in stand te houden. Het loopt niet goed met haar af. In de laatste scène zien we haar op een bankje zitten in het park naast een zwerver, mompelend in zichzelf. Compleet de weg kwijt.

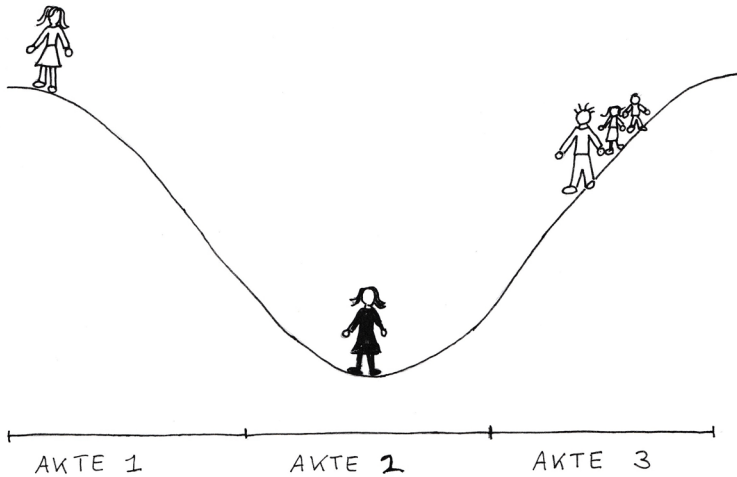
Over bergen en door dalen

In een online cursus storytelling van de Universiteit van Potsdam, werd als visualisatie van de reis van de held een soortgelijke tekening als hieronder gebruikt ter verheldering van het klassieke plot. De held krijgt een visioen van iets wat hij graag wil (in dit geval een mooie prinses), maar om haar te bereiken moet hij eerst naar buiten, een hoge berg beklimmen en een draak verslaan.



afb.1. De reis van de held

De tekening van de reis van de heldin is omgekeerd aan deze reis. Om haar doel te bereiken moet de heldin afdalen naar de 'onderwereld' waar ze haar alter ego tegenkomt. Pas als ze zich de lessen van deze schaduwzus heeft eigen gemaakt, kan ze haar passeren en met haar schat (de geredde familie) terugkeren naar de wereld boven.



afb.2. De reis van de heldin

Belangrijk om hierbij op te merken is dat de held niet staat voor 'de man', maar voor het mannelijke perspectief, en dat de heldin niet staat voor 'de vrouw' maar voor het vrouwelijke perspectief.

Het zijn twee verschillende manieren om naar een verhaal en naar je eigen levensloop te kijken. Er zullen vrouwen zijn die zich meer herkennen in de reis van de held, zoals er ook mannen zullen zijn die zich prettiger voelen bij de vrouwelijke variant.

Als vrouwen zijn we gewend om verhalen vanuit een mannelijk standpunt te zien en te interpreteren, het zijn immers nog steeds voor het merendeel mannen die regisseren en achter de camera staan. Maar heldinnen verdienen hun eigen standpunt, zowel in verhalen als in het echte leven.

Transformatie

In verhalen gaat het om transformatie, een wezenlijke verandering waarbij een vorm overgaat in een andere vorm. Oude huid wordt afgestroopt en een nieuwe gedaante komt tevoorschijn die na verloop van tijd ook weer verandert. De rups wordt een vlinder, als zij tenminste uit haar cocon durft te komen, en de vlinder brengt weer rupsen voort. Deze eeuwige kringloop zie je ook terug in verhalen. Het verhaal van de heldin is niet lineair maar cyclisch zoals het leven zelf. Als de heldin thuiskomt begint het verhaal weer van voren af aan, want vroeg of laat klopt er een nieuw avontuur op de deur. Net zoals ook het leven zelf ons aanspoort om ons te blijven ontwikkelen. Steeds worden we met nieuwe uitdagingen geconfronteerd, worden nieuwe verlangens wakker gekust en steeds worden we opnieuw geboren.