

Bijlage: Handleiding Storytelling Training

Auteur: Arjen Barel, Storytelling Centre

Grondslag: reminiscentie en mentale weerbaarheid

Onze werkwijze gaat uit van de veronderstelling dat iedereen als een dramaturg betekenis kan halen uit zijn of haar eigen leven en daarmee de grip op het leven kan vergroten, waardoor ook beter met onvoorspelbaarheid omgegaan kan worden. Dit heeft misschien toelichting.

Leven is het leren om op een constructieve manier om te gaan met verandering en onzekerheden, zaken waar we zelf geen invloed op hebben.

Het gebruik van verhalen om betekenis te geven, om dat omgaan met verandering te faciliteren, noemen we bezig zijn met de dramaturgie van het leven. Dit staat tegenover het nemen van de regie.

Dramaturg van je eigen leven

Misschien dat dit wat meer uitleg heeft, zeker omdat het begrip dramaturgie niet bij iedereen bekend zal zijn. Dramaturgie is de leer die het theaterspel bestudeert en beschrijft. Vanuit de klassieken stoelt het vooral op de geschriften van Aristoteles. Er zijn banden met de literatuur en andere kunsten en recent wordt het woord ook in andere vakgebieden gebruikt, bijvoorbeeld in de wetenschap en de marketingcommunicatie. Uiteindelijk is de dramaturg degene, die de betekenis van een (creatieve) constructie analyseert en uitlegt. Soms draagt hij ook inhoudelijk bij, meestal tekstueel¹, aan het tot stand komen van die constructie.

Heden, verleden en toekomst

Het is een misvatting dat je als dramaturg alleen de verhalen over het verleden bestudeert en analyseert. De toekomst is namelijk ook een verhaal. Sterker nog, alles is een verhaal behalve het moment waarop we dit schrijven en tegen de tijd dat we aan de volgende zin bezig ben zijn dat moment alweer een verhaal geworden. We bestaan uit verhalen en vormen ons leven eruit. De Ierse filosoof Richard Kearney schrijft daar bijvoorbeeld over:

‘Verhalen vertellen is voor mensen even fundamenteel als eten. Eigenlijk nog fundamenteler, want voedsel houdt ons in leven, maar verhalen geven ons leven waarde. Zij maken ons mensen tot wat we zijn.’

Daarbij zijn wij ervan overtuigd dat geestelijke gezondheid en veerkracht baat heeft bij het constant aanvullen van de verzameling aan verhalen. Dat hoeven niet altijd grote, spannende en avontuurlijke verhalen te zien. Ook in kleine, op het oog onbetekenende verhalen zit een waarde. Net zoals het niet alleen maar over positieve verhalen hoeft te gaan. Ook, en misschien wel juist, verhalen over tegenslag geven glans.

¹ De term dramaturg wordt ook wel voor toneelschrijver gebruikt.

Wij baseren dit onder meer door ons werk met de Gouden Mannen. Deze mannen hebben allemaal een migratie achtergrond, zijn doorgaans de vijftig gepasseerd en delen een aantal kenmerken: ze hebben weinig sociaal vangnet omdat ze familie achterlieten in het land van herkomst en hier misschien wel een gezin opbouwden, maar die omgeving verloren door scheiding. Ze hebben allemaal klappen van het leven gehad, fysiek en mentaal, wat vaak geleid heeft tot psychische problemen zoals depressie en gevoelens van eenzaamheid. Gedeeld wordt dat de toekomst als één groot zwart gat gezien wordt, waar alleen maar met angst naar uitgekeken wordt.

Het is duidelijk wat hier mentaal aan de hand is, maar kunnen we dat ook narratief bekijken? We gaven al aan dat voor deze mannen de toekomst geen verhaal is. Als je met ze begint te werken kom je erachter dat ook het verleden nauwelijks nog een verhaal is, het is verworpen tot een notie dat er gebeurtenissen zijn voorgevallen, maar er zijn geen narratieve verbanden meer, waardoor alle betekenis verloren lijkt te zijn. Het enige dat over is, is het heden, dat door het ontbreken van het verleden en de toekomst heel leeg is geworden. Want door het ontbreken van die lading is het verhaal van het heden ook vrijwel uitgewist en is er – zover zij weten – niemand die ernaar wil luisteren. Christien Brinkgreve beschrijft dit heel krachtig in haar boek *Vertel, over de kracht van verhalen*:

De waarde van verhalen kan nog fundamenteeler zijn: ze kunnen ervoor zorgen dat mensen niet uitgewist worden. Het is de ultieme vernietiging als je niet meer kunt vertellen wat je hebt meegemaakt, omdat mensen het niet geloven, of niet geïnteresseerd zijn.

Het verhaal van deze mannen bestaat vrijwel niet meer. En dus bestaan zij zelf ook nauwelijks meer. Dat is de staat waarin ze het programma binnenkomen.

Gelukkig gaan ze na anderhalf jaar heel anders weg. Namelijk als mannen die er mogen zijn en weer zin hebben om – voor zover het in hun kunnen ligt – actief deel te nemen aan de maatschappij. Hun verhaal is terug. Hoe doen we dat?

Zonder ons werk te onderschatten, is de basis van wat we doen uiterst eenvoudig. Gebruik makend van wat de mensheid al tussen de 50.000 en 135.000 jaar doet, laten we deze groep hun verhaal weer herontdekken. We beginnen daarbij met het terughalen van het verleden, door op basis van verschillende oefeningen en methoden te werken aan herinneringen. In eerste instantie ligt de nadruk vooral op mooie herinneringen, maar al vrij snel is daar ook plaats voor de minder positieve gebeurtenissen, de tegenslagen en tegenstand die ervaren is. Op een gegeven moment halen we die herinneringen naar het nu. Wat betekenen ze voor 'het zijn' op dit moment? Wat heeft het omgaan met tegenslag je geleerd wat heeft de hulp van anderen je gebracht? Zoals eerder beschreven, is de reis van de held is hierin een krachtig hulpmiddel, omdat het (een deel van) de levensloop van eenieder heel helder in beeld kan brengen.

We merkten, dat als het vertrouwen in het heden - door het volgen van deze werkwijze - weer toegenomen is, er ook weer ruimte komt voor dromen. Ofwel de toekomstverhalen. Het is interessant om te zien dat die dromen in eerste instantie bescheiden bleven en vooral de korte termijn besloegen. Naarmate de tijd vorderde en het fundament verder versterkt werd, werden die dromen ook groter, hoewel de realiteit nooit uit het oog verloren werd.

Verleden, heden en toekomst worden als het ware weer met elkaar in lijn gebracht, wat een basis biedt voor het ondernemen van actie, klein of groot. Als vervolgens ook naar dat verhaal geluisterd wordt, dan wint het snel aan betekenis en de verteller aan mentale veerkracht². Hij mag weer bestaan en heeft daarmee zijn toekomst terug.

De oorsprong en waarde van herinnering

Het woord herinnering verwijst naar een herbeleving. Op het moment dat je je een verhaal uit je verleden herinnert, beleef je dat moment als het ware opnieuw. In lijn met wat we boven beschreven over verleden, heden en toekomst, is het herinneren eigenlijk het proces van het verleden naar het heden halen. Het woord zelf zegt het eigenlijk al: her – inneren, ofwel weer-inneren of opnieuw innemen. Dus in essentie: het opnieuw internaliseren van een gedachte aan een gebeurtenis of een reeks gebeurtenissen.

Het mooie is dat je zelf een keuze kan maken in welke herinneringen je plaats geeft in de verzameling waarmee je het pad naar de toekomst plaveit. De reikwijdte van het Nederlandse woord geeft hier slechts een beperkte houvast voor, maar het Engels biedt uitkomst vanuit een gedachte, die is ontwikkeld binnen de Narratieve Therapie.

Daarin wordt uitgegaan van het idee, dat identiteit voortkomt uit een vereniging van leven in plaats van uit een kern zelf. Deze vereniging van het leven heeft de belangrijkste figuren en identiteiten van iemands verleden, heden en toekomst als leden³. We bepalen daarbij zelf wie de leden van deze vereniging worden, ofwel, welke herinneringen we meenemen. Dit wordt *re-membering* genoemd, een waardevolle verbastering van *remembering*, die – als je die even tot jezelf laat doordringen – tot ontelbare nieuwe inzichten en perspectieven kan leiden. Het draagt bij aan de ontwikkeling van een veelstemmig identiteitsbesef en legt de basis voor betekenisgeving aan je eigen bestaan en het aanbrengen van samenhang door het leven te ordenen. Door *re-membering* kunnen we het leven een vorm geven die zich uitstrekt van het verleden naar de toekomst⁴.

Als dramaturg ben je als het ware de leden-administrateur van je eigen vereniging. Jij bepaalt welke herinnering door de ballotage komt op basis van geschiktheid: het bevatten van een meer dan anekdotische betekenis en waarde. Bepaalde herinneringen zullen de eindstreep niet halen omdat ze misschien dierbaar maar ook onbeduidend zijn. Ze mogen in het verleden blijven rusten. Anderen krijgen een plek in de constructie die je identiteit vormt en verdienen het ook beter in beeld gebracht te worden.

² In de narratieve therapie wordt dit ook wel de definitionele ceremonie genoemd. Dergelijke ceremonies zijn rituelen die het leven van mensen erkennen en opwaarderen (White, p 135). Michael White schrijft hier uitgebreid over in zijn boek *Narratieve Therapie in de praktijk*.

³ White, M., *Narratieve Therapie in de praktijk*, p. 109

⁴ Myerhoff, B. Life history amongst the Elderly, Performance Visibility and remembering. In Ruby, j. (red.) *A Crack in the Mirror: Reflexive perspective in Antropology*, Philadelphia 182, P111

Het verleden als fundament voor het heden

Verleden, heden en toekomst zijn dus gelijkwaardig belangrijk om betekenis aan het leven te geven en tot actie aan te zetten. Hoewel ik eerder betoogde dat op het directe heden na alles een verhaal is, is er een essentieel verschil tussen de verhalen van het verleden en die van de toekomst. De eerste categorie is immers gekend, je hebt ze al meegemaakt terwijl de tweede nog tot het fictieve domein behoren. Het zijn dromen en wensen waarvan je niet weet of ze ooit werkelijkheid zullen worden, ofwel even tot het heden zullen behoren.

Daarmee willen we niet zeggen dat ze volledig afhankelijk zijn van het toeval. Je kunt het vervullen van dromen en wensen wel degelijk invulling geven omdat je, op basis van verhalen uit het verleden, keuzes kunt maken om ze dichterbij handbereik te krijgen. Bovendien kun je je flexibiliteit trainen die ervoor zorgt dat het vervullen van die dromen en wensen fluïde blijft. Een ietwat ander resultaat leidt dan ook tot tevredenheid en het onvervuld blijven ervan slaat je niet meteen uit het lood.

De verhalen uit het verleden zijn het echte onderzoeksmateriaal op het moment dat je de reis van je leven in beeld wil krijgen om daar munitie te verzamelen voor toekomstige ontwikkeling. Die verhalen bestaan uit een hele grote verzameling aan herinneringen. Die hebben niet allemaal evenveel waarde en veel zijn bijna vergeten. Maar er zijn ook herinneringen die naar boven blijven komen, omdat ze gelinkt zijn aan dierbare of juist heel vervelende momenten. Meestal zijn dit momenten van grote veranderingen, bijvoorbeeld verhuizing, geboorte, huwelijk of verlies. Gebeurtenissen die overgangsrites markeren. Soms zijn het ook herinneringen aan hele kleine dingen.

Mentale reserve

Op het moment dat je met verhalen uit het verleden aan de slag gaat is waarheidsvinding niet het doel. Het gaat om de persoonlijke beleving. Dat principe geldt voor alle herinneringen en de betekenis die zij in zich dragen. Ze worden vanuit het verleden aan het heden toegevoegd en kunnen daarmee de verhalen voor de toekomst voeden. Op die manier bouw je een mentale reserve op.

Wat nu als het verleden vrijwel leeg is? Dat er nauwelijks herinneringen zijn om op te halen. Voor een mentaal gezond persoon is dit misschien een volstrekt vreemde gedachte. Maar voor verschillende groepen is dit de werkelijkheid. Want als het verleden – en dan met name het recente – niet zulke mooie herinneringen met zich meebrengt? Dan blijkt het soms heel moeilijk om andere herinneringen nog wel door te laten dringen.

Gevoed door ervaringen in het werken met diverse ‘kwetsbare’ groepen, herkennen we wat we zojuist beschreven bij anderen. De Gouden Manen zijn vaak lam geslagen door het leven. Ze stapelden tegenslag op tegenslag en raakten mede daardoor vaak in een depressie of kregen andere mentale klachten. Op het moment dat ze het programma binnenkomen, zijn ze alleen maar. Ze staan op overleven en verleden noch toekomst heeft enige waarde voor ze. In de psychologie wordt dit een permanente stresssituatie genoemd en wordt erop gewezen dat dit een enorme invloed heeft op het functioneren. Met name omdat de delen van de hersenen waar de vooruitblik gecreëerd wordt, de verbeelding ontstaat en waarmee we oplossingen kunnen verzinnen, de neo-cortex, geen signalen meer ontvangt en dus feitelijk inactief wordt.

Op het moment dat we met storytelling gaan werken, beginnen we met het stap voor stap terugbrengen van herinneringen, aan mooie gebeurtenissen maar ook aan tegenslagen en zware momenten. Die brengen we in kaart en halen we naar het heden. Dat doen we door de betekenis van die herinneringen te benoemen – vaak door ze op te schrijven – en te vertalen naar de huidige positie en situatie van de

verteller. Die gaat beseffen hoe hij gevormd is door die verhalen en hoe hij ervan kan leren voor het heden. We trainen hem om dramaturg over zijn eigen leven te worden.

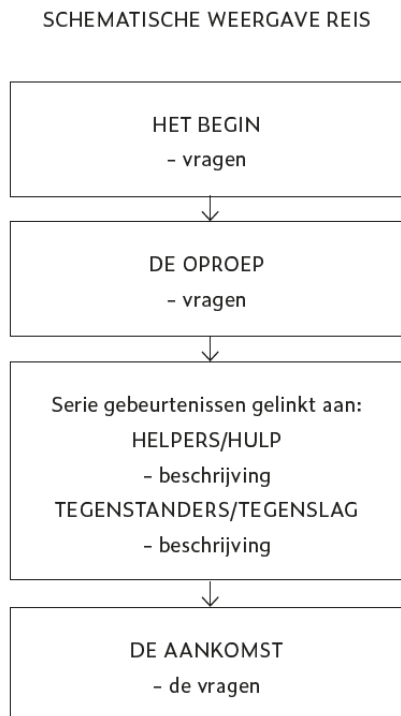
De reis als metafoor

Om een goed inzicht te verkrijgen en je herinneringen betekenis te kunnen geven, is het belangrijk ze op een of andere manier gestructureerd vast te leggen. Daarvoor is de reis van de held, zoals oorspronkelijk ontwikkeld en beschreven door Joseph Campbell in *The Hero with the Thousand Faces*, een uitstekend hulpmiddel, omdat het logische verbanden inzichtelijk maakt en een analyse op basis daarvan ondersteunt. Om het niet te complex te maken, is de versimpelde versie een goed begin om eigen herinneringen als reizen op te tekenen.

Om dat op een goede manier te doen, hoef je slechts de vijf elementen van de reis te beschrijven en daar de betekenis ervan aan toe te voegen. Dit zijn:

- Het begin
- De oproep
- De helpers en de hulp
- De tegenstanders en de tegenslag
- De aankomst

Het helpt om hierbij ook visueel de opbouw van een reis aan te houden zoals in het onderstaande voorbeeld.



Per onderdeel kun je specifieke vragen beantwoorden. Die vragen zijn richtinggevend maar niet sturend en richten zich met name op de verbeelding van de situatie. Zij zijn erop gericht om beelden terug te halen, maar niet om die meteen ook te interpreteren en analyseren. Dat gebeurt pas als het geheel wordt overzien.

Op het moment dat je (een deel) van deze vragen beantwoordt, ontstaat er een duidelijk beeld van de reis die je binnen de herinnering gemaakt hebt. Door deze in eerste instantie alleen maar te observeren,

wordt de logica en daarmee de betekenis van de verschillende elementen van die reis meestal vanzelf duidelijk. De volgende stap is om op basis van die observatie een analyse uit te voeren, door jezelf vragen te stellen die beginnen met 'Wat betekende ... voor mij?'.

Bijvoorbeeld: wat betekende de tegenslag van het verliezen van een goede vriendschap voor mij? Of: wat betekende het doorzettingsvermogen dat ik op dat moment toonde, voor het verloop van de reis op dat moment? Hier komen observaties uit voort, die meestal door te trekken zijn naar andere momenten in het verleden. Een herinnering staat immers nooit op zichzelf. Het doorzettingsvermogen dat je observeert in één herinnering, is wellicht een kracht die je vaker gered heeft en daarmee een eigenschap om op te bouwen.

Het kernbegrip bij deze analyse is transformatie. Zoals eerder beschreven gaat elk (goed) verhaal over verandering, intern en extern. Het is belangrijk om bij het in beeld brengen van herinneringen de verandering te duiden. Dat kan ook door vragen te stellen zoals: wat heb ik van de gebeurtenis in de herinnering geleerd? Welk inzicht heb ik eraan overgehouden en hoe heeft me dat beïnvloed?

Dit is de basis voor het aan het werk gaan met de Gouden Mannen. Hieronder beschrijven we hoe je dit kunt vertalen naar concrete werkvormen.

Opzet in vier blokken

De totale module bestaat uit tien bijeenkomsten van drie uur, opgedeeld in vier blokken:

Blok 1: de opmaat voor vertrek

Blok 2: de reis van het individu

Blok 3: de groepsreis

Blok 4: de thuiskomst

Hieronder worden de blokken verder uitgewerkt. We gaan daarbij uit van twee a drie bijeenkomsten per blok. Het is echter aan de facilitator om het uiteindelijke programma op te stellen, ook op basis van de behoefte van een groep. Bij een groep die langer bij elkaar is, kan blok 1 wat verkort worden. Een groep waarin de taalvaardigheid niet bij iedereen even goed is, zal misschien langer nodig hebben om blok 2 en 3 goed te verwerken.

Blok 1: de opmaat voor vertrek

In dit blok staan de volgende onderdelen voorop:

- Kennismaken
 - Teambuilding
 - Creatieve vermogen activeren
 - Leren luisteren
-
- Kennismaken

In de derde module hebben de deelnemende mannen als het goed is al twee modules met elkaar gewerkt. Daarom kan de kennismaking meestal kort blijven en geïntegreerd worden met de teambuilding.

Wel is het belangrijk dat er kennisgemaakt wordt met het team facilitators. Hier is het belangrijk dat er vanaf het eerste moment gewerkt wordt aan vertrouwen en gelijkwaardigheid (zie verder onder teambuilding).

Het naam spel, opgenomen in de bijlage met oefeningen, is altijd geschikt als start, ook omdat het narratieve aspect onmiddellijk onderstreept wordt.

- Teambuilding

De stap teambuilding is grofweg te verdelen in twee onderdelen:

- Veiligheid creëren
- Bouwen van een team dat elkaar vertrouwt

Het hangt af van de samenstelling en het niveau van de groep en het initiële gevoel van veiligheid, in welke volgorde activiteiten uit deze twee onderdelen ingezet kunnen worden en waar de nadruk op gelegd wordt.

Op het moment dat er gewerkt wordt met groepen waartussen geen of weinig vertrouwen bestaat, of een groep mensen die elkaar niet kennen – wat bij de Gouden Mannen meestal niet het geval is -, dan is het belangrijk om veel tijd en aandacht in teambuilding te investeren. Ook als het doel een openbare presentatie (voorstelling) is, is het raadzaam om veel ruimte te maken voor teambuilding. In dat geval is het belangrijk om het teambuilding aspect ook in het de vervolgstappen steeds weer terug te laten komen.

Veiligheid creëren

Veiligheid creëren kan door middel van verschillende oefeningen die in de bijlage zijn opgenomen. Maar eerst en vooral is het belangrijk werkafspraken te maken met de groep, om wederzijds vertrouwen op te bouwen.

Drie afspraken zijn van belang:

De afspraak dat alles wat binnen de vier muren van de ruimte gezegd wordt, die ruimte niet zal verlaten mits daar toestemming voor gevraagd en verkregen is.

De afspraak dat een persoonlijk verhaal iemand toebehoort en niet zomaar, zonder toestemming, doorverteld mag worden. Ook als deelnemers elkaars verhaal vertellen is het goed dat daar toestemming voor gevraagd wordt. De facilitator geeft ook aan dat hij of zij toestemming heeft gevraagd voor het gebruiken van de verhalen van anderen die in de workshop verteld worden.

Iedereen is gelijk, inclusief de facilitator. Sommige mensen hebben misschien een specifieke rol, maar dat betekent niet dat ze belangrijker zijn dan anderen. De groep stemt ermee in de verantwoordelijkheden die bij de rol horen te respecteren en te gehoorzamen.

Vertrouwen wordt ook gecreëerd als er vanaf het begin 'gedeeld' wordt. Dat houdt vaak ook in dat de facilitator bereid moet zijn om iets persoonlijks te delen. Vaak is het zelfs goed om in de eerste fase van de workshop een persoonlijk verhaal te vertellen.

Tip: zorg dat je als facilitator altijd twee of drie persoonlijke verhalen achter de hand hebt, liefst één wat lichtere en één wat zwaardere. Al naar gelang de dynamiek van de groep of het doel van de workshop kunnen deze verhalen ingezet worden.

Bouwen van een team dat elkaar vertrouwt

Het belang van teambuilding is reeds onderstreept. Zonder stevig team is de rest van de workshop vaak een lijdensweg, zeker als het doel is om dieper te gaan dan de oppervlakte van leuke verhaaltjes aan elkaar vertellen.

Daarom raden we aan om minimaal twee bijeenkomsten te investeren in het bouwen van een team. Het lijkt misschien dat deze tijd af gaat van de tijd die aan het trainen, maken en delen van een verhaal afgaat, maar in realiteit scheelt het tijd als je werkt met een goed op elkaar ingespeeld team. De volgende stappen kunnen veel sneller gezet worden als het team functioneert en – vooral – elkaar vertrouwt.

- Het creatieve vermogen activeren

‘Ik kan helemaal niet vertellen,’ is een vaak gehoorde opmerking aan het begin van een module, zeker als je werkt met mannen die niet gewend zijn dat er naar hen geluisterd wordt of die de taal niet optimaal beheersen

Daarom is het goed om aan het begin van de module de deelnemers alvast te laten oefenen met het vertellen van verhalen en het aan het activeren van hun eigen creatieve vermogen. Doordat de meeste oefeningen groepswork zijn, is het voor de deelnemers nog niet meteen heel erg eng om iets te vertellen. De meeste oefeningen in deze fase, opgenomen in de bijlage, zijn ook vooral leuk om te doen; sommige zijn zelfs buitengewoon grappig. Ze brengen daarmee ontspanning in een groep en een goede energie die de deelnemers zin doet krijgen in de rest van de module.

Het hangt af van de groepsgrootte welke oefeningen het best gebruikt kunnen worden. De meeste oefeningen kunnen ook in andere fases van een workshop gebruikt worden, als *energizer*.

- Leren luisteren

Luisteren is misschien nog wel belangrijker dan vertellen. Allereerst is de luisteraar nodig om een verhaal tot stand te laten komen. Maar de luisteraar dient ook als spiegel voor dat verhaal, zeker als er gereageerd wordt op wat er zojuist verteld is. De interactie tussen verteller en luisteraar verrijkt en verdiept het verhaal.

De bespiegeling vindt overigens ook plaats in het hoofd van de luisteraar. Spiegelen ligt in het verlengde van het innemen van iemand anders perspectief. We bedoelen hiermee dat dit laatste een eerste stap en voorwaarde is om tot spiegeling te komen. Op het moment dat je het perspectief van iemand anders inneemt, ontstaat er reflectie. Je toetst je eigen perspectief aan dat van een ander en besluit op basis daarvan of je je opvatting of gedrag hetzelfde houdt of dat je dit wilt veranderen. Simpel gezegd: je leert een les uit het luisteren naar het verhaal van - en daardoor inleven in een ander.

Daarom is het goed om te leren luisteren. Daarvoor hebben we verschillende luisteroefeningen opgenomen in de bijlage. Die gaan allemaal uit van het eerst luisteren naar het verhaal van de ander en het vervolgens verwerken. Interviewen kan een techniek zijn die hierbij goed inzetbaar is. Ook oefeningen die gebruik maken van theatrale technieken, zoals het naspelen van het verhaal dat iemand zojuist gehoord heeft, worden hierbij ingezet.

Blok 2: de reis van het individu

In dit blok staan de volgende onderdelen voorop:

- Jezelf leren kennen
- Je eigen verhaal in beeld brengen en leren vertellen
- Reflecteren op je eigen verhaal/betekenis uit je eigen verhaal halen.
- Jezelf leren kennen

Doel van dit onderdeel is om op zoek te gaan naar de narratieve identiteit van de mannen. Dat doen we door middel van de Tree of Life oefening.

De oefening

Geef de mannen een groot vel papier en een stift en vraag hen een boom te tekenen. Het gaat er niet om de artistieke kwaliteit van de tekening, het idee is alleen dat het verbeelden in de vorm van een boom leidt tot structuur. Laat voldoende ruimte om in de verschillende onderdelen van de boom woorden te kunnen schrijven.

Zorg dat de volgende onderdelen in de tekening aanwezig zijn:

De wortels, waarin ze opschrijven waarin ze geworteld zijn. Bijvoorbeeld wie hun familie is, waar ze geboren zijn, gewoond hebben en mensen en gebeurtenissen uit hun jeugd die ze gevormd hebben. Laat de mannen elementen opschrijven die belangrijk voor ze zijn.

De grond waarop de boom rust. Hier schrijven ze op waar ze zich in het dagelijks leven mee bezig houden. Denk hierbij niet alleen aan werk, maar ook aan hobby's en andere activiteiten waar ze graag tijd aan besteden.

De stam, die staat voor waarden en talenten. Laat de mannen hier opschrijven waar ze waarde aan hechten en waar ze goed in zijn, volgens henzelf of volgens anderen.

De takken zijn je wensen en dromen voor de toekomst. Wat willen ze bereiken? Denk hierbij zowel aan de lange als aan de korte termijn.

Op de bladeren schrijven ze de namen van mensen, die hen hebben geholpen om te komen waar ze nu zijn of die hen kunnen helpen in het vervullen van hun wensen en dromen.

De vruchten staan voor wat ze willen achterlaten. Wat is hun geschenk aan de mensheid?

Neem de tijd om de mannen in al deze onderdelen woorden of zinnen in te laten vullen. Vraag hen dat te doen zoals zij willen. Er bestaan geen regels om zich aan te houden. Laat ze wel zoveel mogelijk eerlijk en spontaan zijn ten opzichte van zichzelf en probeer te voorkomen dat ze in de boom een beste versie van zichzelf weergeven. Daag hen uit daarbij ook te dromen, met name als ze de takken aan het invullen zijn. Laat ze niet te veel begrenzen door de realiteit.

Als de tekening af is kunnen ze 'm het beste even laten liggen om er daarna nogmaals goed naar te kijken en 'm op je in laten werken. Ook de anderen kunnen de bomen die gemaakt zijn bekijken. Stel dan vragen als: waarom heb je die persoon genoemd bij jouw wortels of als een van jouw bladeren? Of: waarom heb je juist deze waarden opgeschreven? Probeer daarbij ook verbanden te leggen tussen de verschillende onderdelen, waarbij het zal opvallen hoezeer de waarden en talenten die een plek hebben gekregen in de stam rusten op de wortels die zijn opgeschreven. Of dat de wensen en dromen, weergegeven in de takken, natuurlijk ontspruiten uit de waarden en talenten in de stam. Op die manier

legt de levensboom logische verbanden zichtbaar bloot en wordt het zo een wijsheid-boom met betrekking tot het verkrijgen van zelfkennis.

Stimuleer de mannen om ook elkaar te bevragen.

Afhankelijk van het niveau van de groep kan hier de **storm of life** nog aan toegevoegd worden: wat kan ervoor zorgen dat de boom die je zojuist getekend hebt omgeblazen wordt. Dat raakt vaak aan schaamte of systemische aspecten. Die kunnen ook in het volgende blok aan de orde komen, waarbij ook teruggerepen kan worden op de transversale thema's.

Een oefening om schaamte in kaart te brengen is in de bijlage met oefeningen opgenomen.

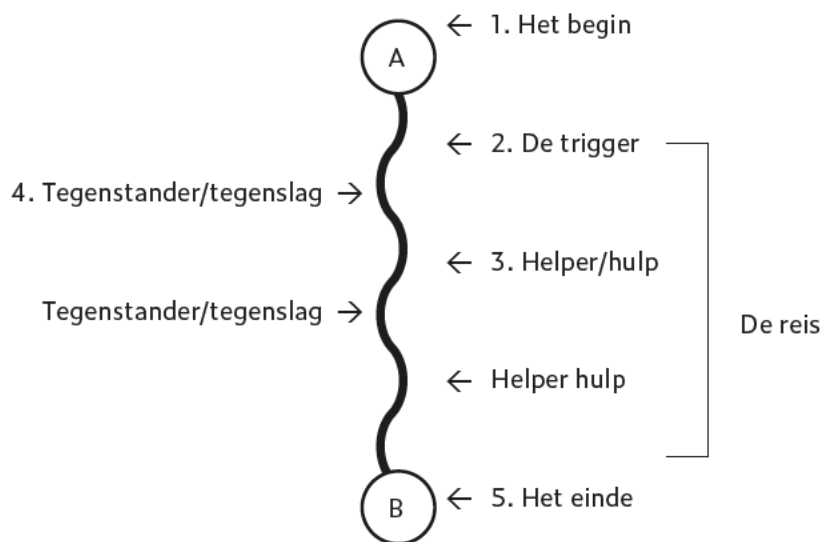
- Je eigen verhaal in beeld brengen en leren vertellen

Op het moment dat het onderzoek naar de narratieve identiteit in gang is gezet, is het goed om herinneringen in beeld te brengen. Op die manier worden verhalen uit het verleden in kaart gebracht en naar het heden gebracht om als basis voor toekomstverhalen te dienen. Hier is met de *Tree of life* al een voorzichtig begin in gemaakt.

Het is belangrijk dit gestructureerd te doen en daarvoor kan de *Way of Life* gebruikt worden, een invuloefening die de mannen in staat stelt om de verschillende stappen in de reis die elke herinnering is te beschrijven.

De oefening

De *Way of Life* volgt de volgende vereenvoudigde versie van de reis van de held:



Het is belangrijk om elke stap in die reis te beschrijven, waarbij met name de les die voortkomt het maken van de reis – ofwel uit het ophalen van de herinnering – voortkomt. Hieronder staan vragen die de mannen daarbij kunnen gebruiken. Vanzelfsprekend kunnen ze deze naar eigen inzicht veranderen en aanvullen.

Het begin (het beschrijven van de situatie)

Wat is het moment dat je verhaal begon?

Waar bevond je je?

Wie waren er aanwezig?

Wat was de sfeer?

De oproep (ofwel de 'op een dag/op een gegeven moment')

Wat was het moment dat je op reis ging?

Wat was de reden?

Wie was daarbij betrokken?

De helper (optioneel)

Wie heeft je op jouw reis geholpen?

Hoe heeft deze persoon jou geholpen?

De hulp (optioneel)

Wat heeft jou op deze reis geholpen?

Hoe zag deze hulp eruit?

De tegenstander (optioneel)

Welke tegenstander kwam je op jouw reis tegen?

Hoe werkte deze tegenstander jou tegen?

Hoe ben je omgegaan met deze tegenstander?

De tegenslag (optioneel)

Welke tegenslag maakte je mee op jouw reis?

Waarom was het een tegenslag?

Hoe ben je omgegaan met deze tegenslag?

De aankomst

Wat was de laatste gebeurtenis op jouw reis?

Waar bevond je je?

Wie waren er aanwezig?

Hoe was de sfeer?

Welke les(sen) kun je uit het maken van de reis halen?

Als de mannen de (meeste) vragen hebben ingevuld, kunnen ze het verhaal vertellen. Het verhaal heeft waarschijnlijk aan logica gewonnen en is daardoor ook een beter verhaal geworden, een verhaal waarnaar geluisterd wordt. Dit zullen de mannen in het vertellen ook merken.

- Reflecteren op je eigen verhaal/betekenis uit je eigen verhaal halen

Door de mannen (al) deze vragen te laten beantwoorden, ontstaan er narratieve verbanden en daarmee betekenis. Deze komt niet altijd meteen naar de oppervlakte. Daarom is het belangrijk om de Way of life te bespreken, individueel met de mannen of in de groep.

Tip: verdeel het werken met de *Way of Life* over twee bijeenkomsten, omdat het een nogal bewerkelijke oefening is die veel van de mannen vraagt. Het is goed om de eerste bijeenkomst te besteden aan het in kaart brengen van de herinnering om de bijeenkomst erop in te gaan op de les(sen) die geleerd is/zijn en het betekenis halen uit de verhalen die ontstaan zijn.

Blok 3: De groepsreis

In dit blok staan de volgende onderdelen voorop:

- Delen
- (Terug)geven
- Spiegelen
- Empathisch vermogen vergroten
- Delen

In de voorgaande blokken hebben de mannen al leren luisteren naar elkaars verhalen, maar in dit blok wordt de nadruk daar nog eens extra op gelegd. Er wordt meer over bepaalde thema's gesproken, waarin aan de mannen gevraagd wordt om verhalen uit hun eigen leven te delen met elkaar. De transversale thema's en de verhalen die als aanzet gebruikt kunnen worden, zijn opgenomen in een van de bijlages.

In deze fase is het belangrijk dat de gesprekken niet alleen maar leiden tot discussie, waarin de een op de ander reageert. Juist het bieden van ruimte voor het delen van verhalen en het aandachtig luisteren staat voorop. Dit betekent dat de facilitator deze ruimte moet creëren en bewaken, door op sommige momenten door te vragen en heel duidelijk de code te stellen dat verhalen niet onderbroken mogen worden. Eventueel kan het werken met een *talking stick* een goede manier zijn om dit op een leuke wijze te reguleren.

- (Terug)geven

Het is belangrijk dat de mannen weer op elkaar gericht raken. Daarom introduceren we het principe van iets aan elkaar teruggeven. Dit houdt in dat de mannen iets voor elkaar kopen en met een boodschap aan elkaar geven. Dit kan gekoppeld worden aan Sinterklaas of aan een andere gelegenheid.

Eventueel kunnen de mannen ook een ansichtkaart naar elkaar sturen. Hiervoor kan ook een van de sets uit de picture your story toolkit gebruikt worden (<https://pictureyourstory.eu/wp-content/uploads/2020/06/Postcards.pdf>).

De mannen worden uitgenodigd om zich tot de ander te verhouden en zich in het perspectief van de ander te verplaatsen. Wat zou een andere man leuk vinden om te krijgen of te lezen? Bovendien is het fijn om iets te ontvangen, vergezeld van mooie woorden. Het vergroot de eigenwaarde.

- Spiegelen

Reeds in het eerste blok komt spiegelen aan de orde. Maar omdat de mannen inmiddels een aantal weken verder zijn en gewerkt hebben aan het ontdekken en onder woorden brengen van hun narratieve identiteit, is het mogelijk om op een dieper niveau te spiegelen en nog meer betekenis aan het luisteren

naar het verhaal van de ander te verbinden. Door hier actief op te reflecteren, bijvoorbeeld door te vragen wat de mannen uit het verhaal van een nader halen met betrekking tot hun eigen leven, wordt dit proces van spiegelen gestimuleerd.

Dit kan ook gecombineerd worden met een oefening in het innemen van verschillende perspectieven, gebruik makend van een bekend verhaal zoals een sprookje. Zo'n oefening wordt in de bijlage met oefeningen besproken. Hierbij dient wel aangemerkt te worden dat dit geen zeer eenvoudige oefening is en deze wel wat vraagt van de capaciteiten van de groep.

- Empathisch vermogen vergroten

Alle bovenstaande onderdelen zijn erop gericht het empathisch vermogen van de mannen te vergroten. Dit ook vanuit de gedachte dat je geen empathie voor jezelf kunt voelen als je dit niet voor een ander kunt voelen. Hierin blijft wederzijdse waardering het kernbegrip.

Die empathie kan ook getraind worden door het luisteren naar verhalen. Daarom raden we aan om vooral in dit blok te werken met de transversale thema's en de verhalen die daarbij horen. We geloven bovendien dat de gesprekken over die thema's in dit blok dieper zullen zijn omdat de mannen nog meer vertrouwd met elkaar en met de facilitators zijn en hebben geleerd hoe ze hun eigen verhalen op een goede manier kunnen vertellen. Hoewel deze kennis niet altijd tot de meest perfect vertelde verhalen zal leiden (iets wat ook nooit ons doel is), denken wel dat de training erin betere verhalen oplevert, wat ook de luisterervaring vergroot.

Blok 4: de thuiskomst

In dit blok staan de volgende onderdelen voorop:

- Samenwerken
- Naar buiten treden
- Toekomstverhalen
- Afscheid nemen (rouw)
- Samenwerken

Als een opmaat naar de uitstroom module die volgt op de storytelling module, werken de mannen samen aan het maken van een kleine presentatie. Het idee is dat ze een aantal verhalen die ze gedeeld hebben gaan presenteren aan een klein publiek. Hiervoor moeten de verhalen een aantal keer goed doorgenomen en gerepeteerd worden. Daarnaast moet er gezorgd worden dat er publiek is en dat dit goed verzorgd wordt. Het kan ook zijn dat enkele mannen geen verhaal willen vertellen. Voor hen kan er dan een ander rol op de presentatie gevonden worden, bijvoorbeeld het zorgen voor eten en drinken of de ontvangst van het publiek. Uiteindelijk is het belangrijk dat de presentatie een gezamenlijke inspanning van de mannen is waarbij de facilitators alleen maar bijsturen als dit even gewenst is.

- Naar buiten treden

Dit is de presentatie zelf. Maar er kan ook gedacht worden aan het opnemen van de verhalen. Belangrijk is dat het presenteren van de verhalen, op welke wijze ook, bijdraagt aan het vergroten van de eigenwaarde van de mannen. Het verhaal bestaat en mag bestaan.

- Toekomstverhalen

De mannen worden gevraagd om over de toekomst na te denken, op basis van de verhalen die ze vertelt hebben. Hierbij wordt teruggegrepen op de wensen en dromen die ze in de Tree of Life hebben opgeschreven. Daarbij wordt gevraagd of ze nu ook meer of andere toekomstdromen hebben en hoe ze de haalbaarheid daarvan inschatten.

- Afscheid nemen (rouw)

Het is belangrijk om de reeks bijeenkomsten op een goede manier af te sluiten. De ervaring leert dat de mannen verandering lastig vinden en vooral moeite hebben met het idee dat ze niet meer samenkomen. Hoewel er op de module storytelling nog een uitstroommodule volgt, is het goed om dit afscheid alvast te introduceren en om ook de betekenis van afscheid nemen te onderstrepen. Hierbij kan de nadruk ook gelegd worden op de ontwikkeling die de mannen hebben doorgemaakt, in het gehele Gouden Mannen traject tot dan toe en binnen de module storytelling. Het is goed om daarbij terug te grijpen op de tastbare resultaten, zoals de tekeningen die in de tree of life oefening zijn gemaakt, de way of life overzichten en eventueel de foto's van de presentatie en de podcasts. Op die manier wordt de reis die de mannen in tien weken gemaakt hebben nogmaals inzichtelijk gemaakt en geduid.

Eventueel kan hiervoor weer de Way of life gebruikt worden, met dan het moment dat de storytelling module aanving als startpunt en deze laatste bijeenkomst als eindpunt. Wie of wat heeft de mannen geholpen in het ontwikkelingsproces en wat heeft ze tegengewerkt? Wat hebben ze ervan geleerd en welke wijsheid hebben ze verkregen om op door te bouwen in hun eigen wereld?