

MET ANDERE WOORDEN


Duurzame talentontwikkeling in de HHS

Reinekke Lengelle, PhD



Writing is really an act of reading. You read the landscape of your life and find the places where grief or fear or sudden surprise has revealed your truth.

Kim Stafford

- 
- Verhaal over je naam
 - Levensvraag en een loopbaanvraag die nu bij je leven
 - Levensmotto

Waarom de oude manier van niet meer werkt
(wat er maatschappelijk is veranderd)

1. Onzekerheid
2. Complexiteit
3. Individualisering

“..we live in a world that is not simple,
certain and predictable,
and a world that is populated
by people who are complex,
changing and inherently unpredictable.”

(Pryor & Bright, 2008)

Stel je voor....je krijg een gratis sessie van anderhalf uur bij de beste career coach in de wereld. Je gaat een gesprek voeren over jouw leven en jouw loopbaan.

Je komt de kamer binnen. Er is een comfortable stoel tegenover de coach. De ruimte is prettig. De coach straalt iets uit waardoor je meteen op je gemak bent en ook voelt, deze mens heeft enorme wijsheid, humor en compassie.

De coach vraagt deze specifieke vraag,
“...hoe kan ik jou tot dienst zijn?”

Stop even. Lees de vraag opnieuw. Voel even van binnen. Laat de woorden in je opkomen. Vraag wat je het liefst vragen wil...

Schrijf op wat je zou vragen.

Note for teachers...what is the difference between:

How can I be useful?

Instead of “how can I be helpful”?

Schrijven gaat vooral om het bevorderen van de *interne dialoog*

“Our identities are stories that we tell ourselves and others about what is meaningful to us. Those stories need to be heard, developed, but also questioned. The degree to which a story is life-giving is also the degree to which it serves us in life. We regularly need to listen in and update what we believe about ourselves. We know we are doing that successfully when we feel both alive, content, and move in the direction of our yearning.”

In een steeds veranderende maatschappij en onzekere arbeidsmarkt heeft een adequate loopbaanbegeleiding vaak meer te maken met het ontdekken van levensthema's dan met het geschikt maken van iemand voor de arbeidsmarkt. Eén van de manieren waarop levensthema's kunnen worden ontdekt en ontwikkeld is via het leren schrijven van het levensverhaal.

Schrijven stelt ons in staat om een actieve dialoog aan te gaan met onszelf – om de fluisterende inspiratie en ideeën te kunnen ontdekken die we 'horen' maar niet altijd opmerken. Schrijven nodigt ons uit om iets met deze inspiratie en ideeën te doen. Daarnaast is bekend dat helder schrijven ons vraagt en leert om helder te denken.

Deze cursus is gericht op “Life en Career ontwikkeling” - het gaat dus om de persoonlijke en de professionele ontwikkeling.

Reinekke Lengelle
& Frans Meijers (1950-2018)

Inhoud - 2-daagse workshop

Dag 1

Proprioceptive Writing 2-3

Narratieven 4-5

Gedichten 6-7

Het Model 8-9

Dag 2

Emoties & Herinnering 10-11

Fictie & Dialogen 12-13

The Work 14-16

Tabel 3-soorten schrijven 17

Archetypen & Slot woord 18

Contact & Life Design 19

Instructies Proprioceptive Schrijven

Uit het boek: Writing the Mind Alive: The Proprioceptive Method for Finding Your Authentic Voice door Linda Trichter Metcalf & Tobin Simon (Ballentine Books, 2002)

Wat je nodig hebt om een “Schrijfsel” te maken

1. Blanco papier (geen regels) – A4 formaat
2. Een pen
3. Barok muziek
4. Een kaars (als het kan)
5. 25-30 minuten om ongestoord te werken

Op 't moment dat je begint met schrijven, volg je deze drie belangrijke basis instructies

1. Schrijf wat je hoort: Zie je gedachten als gesproken woorden. Schrijf ze precies op zoals je ze hoort. Probeer je gedachten niet te sturen of te richten.
Maak je geen zorgen over grammatica, consistentie, logica, eerlijkheid, elegantie of al die zaken waar je meestal op let als je aan het schrijven bent voor een publiek of denkbeeldige lezer.
2. Luister naar wat je schrijft: De vaardigheid die het meest actief is als je schrijft, is niet schrijven maar luisteren. Luisteren onafhankelijk wat naar boven komt. Luisteren zonder te oordelen of iets te veranderen aan wat je schrijft.
3. De “proprioceptive vraag” (PQ): “Wat bedoel ik met...” Je schrijft deze vraag elke keer vol uit en vult dan in wat volgens jou de betekenis van een woord of een bepaalde zinsnede is. (Zie ook het voorbeeld).
De PQ focust je aandacht. Het help je om precies uit te drukken wat je wil zeggen en onthult vaak gevoelens en voornemens rondom bepaalde woorden. Deze vraag helpt ook om bepaalde details concreet te maken.

Voorbeeld: Ik voelde altijd dat mijn moeder veel kritiek op mij had. (PQ) Wat bedoel ik met kritiek? Ik dat het nooit goed genoeg was, dat als ik met iets kwam ze altijd als nog een opmerking moest maken. Soms wordt ik daar nog steeds zo moe van, omdat ik het nu naar mezelf doe. (PQ) Wat bedoel ik met ‘steeds zo moe’ – dat ik moet zuchten, dat ‘t mij verdriet doet om steeds zo te moeten opletten. (PQ) Wat bedoel ik met opletten? Ik bedoel, mezelf bekijken als ik iets doe, in plaats van het gewoon spontaan te doen.

Het stuk dat je in die 25-30 minuten schrijft heet een “Write” (in het Nederlands zullen wij het een “Schrijfsel” noemen). Het hoeft op geen enkele manier verbeterd of gecorrigeerd te worden. Zet wel alsjeblieft de datum op je werk.

Als je het ‘schrijfsel’ af hebt, schrijf dan als nog een respons op de volgende vier “Concluding questions” (Slot-vragen)

1. Welke gedachten waren er maar zijn niet opgeschreven?
2. Hoe voel ik me nu?
3. Van welk groter verhaal is dit Schrijfsel een deel?
4. Welke ideeën kwamen boven voor toekomstige Schrijfsels?

N.B.: De term “proprioceptive” komt van het Latijnse woord, “proprius” – eigen – oftewel ons vermogen om met het lichaam en onze vijf zintuigen bewust te zijn van onze binnen- en buitenwereld. Als je wordt gevraagd om de grote teen van je rechtervoet te bewegen, kun je dat omdat je gezonde proprioceptor zenuwcellen hebt. Ze geven je het gevoel dat je ‘er bent’ (i.e. ‘embodied bent’). In de context van deze oefening gebruiken wij deze term als metafoor; we focussen op ons geestelijk vermogen om bewust te zijn van onszelf. Je wordt uitgenodigd om te schrijven wat je hoort door naar binnen te gaan en te luisteren naar wat er zich daar afspeelt.

Familie als fundament: levensverhaal en levensthema's – onze “onvoltooid verleden tijd” en hoe waar we vandaan komen onze loopbaan beïnvloedt

We all grow up with the weight of history on us. Our ancestors dwell in the attics of our brains as they do in the spiralling chains of knowledge hidden in every cell of our bodies. ~ Shirley Abbott



Brunklaus kinderen rond 1935

Wat loopbaan betreft zijn wij vaak bezig om actief meesterschap te verwerven over datgene dat we passief hebben doorstaan als kinderen. In de woorden van Mark Savickas, “we work to actively master what we have passively suffered” en in de woorden van career coach Barbara Sher, “our drive = talent + pain.”

Schrijf op waar je “niet tegen kunt” _____
en hoe had het moeten zijn _____

“Veel jongeren kiezen voor een beroep dat vaak minder is qua status, inkomen en macht dan hun originele beroepswens, maar dat in hun beleving wel ‘goed genoeg’ is. Sociologen verklaren het feit dat vooral jongeren uit lagere sociale milieus compromissen sluiten vanuit de ruimte die leden van verschillende sociale groepen aantreffen om keuzes te maken. Over het algemeen hebben individuen uit groepen met een hogere sociaal-economische status een grotere keuzeruimte – zowel in fysieke als in symbolische zin.” (Meijers, 2010)

Mogelijke oefeningen

1. Soldaat: schrijfoefening om beschrijvend te leren schrijven
2. Rolmodellen - uit je jeugd. Uit kinderverhaal/boek of een familielid? Welke eigenschappen had deze mens?
3. Mijn moeder, mijn vader: hun werk en kijk op werk en jouw levensthema's.

Dichten

The discipline of poetry is in overhearing yourself say difficult truths from which it is impossible to retreat. Poetry is a break for freedom. In a sense all poems are good; all poems are an emblem of courage and the attempt to say the unsayable; but only a few are able to speak to something universal yet personal and distinct at the same time; to create a door through which others can walk into what previously seemed unobtainable realms, in the passage of a few short lines.

–David Whyte

We must let go of the life we have planned, so as to accept the one that is waiting for us.

–Joseph Campbell

Oefening: Vul in gedicht van Nicholas Mazza (Poetry Therapist)

..... heeft de kleur

Het klinkt als

Het voelt als

Het smaakt naar

Het ruikt als

Het doet je

Oefening: Luister twee keer naar het gedicht en kies een aantal regels en ga daar op door.

Blij

ik vergat vandaag bijna
dat ik gelukkig was
ik was bezig met een natte doek
over het fornuis
een oude gedachten trok aan mijn mouw
het leek me te beschermen
de gedachten was
“gelijk hebben”
terwijl ik wist dat dit tussen
mij en de vrijheid stond.
Ik voelde de grip,
maar deze keer zei ik,
"ik kan er van houden
dat ik dat dacht”
En ergens tussen de spons
en de kraan
vergat ik waar het over ging
en ging door met
mijn gelukkige dag.

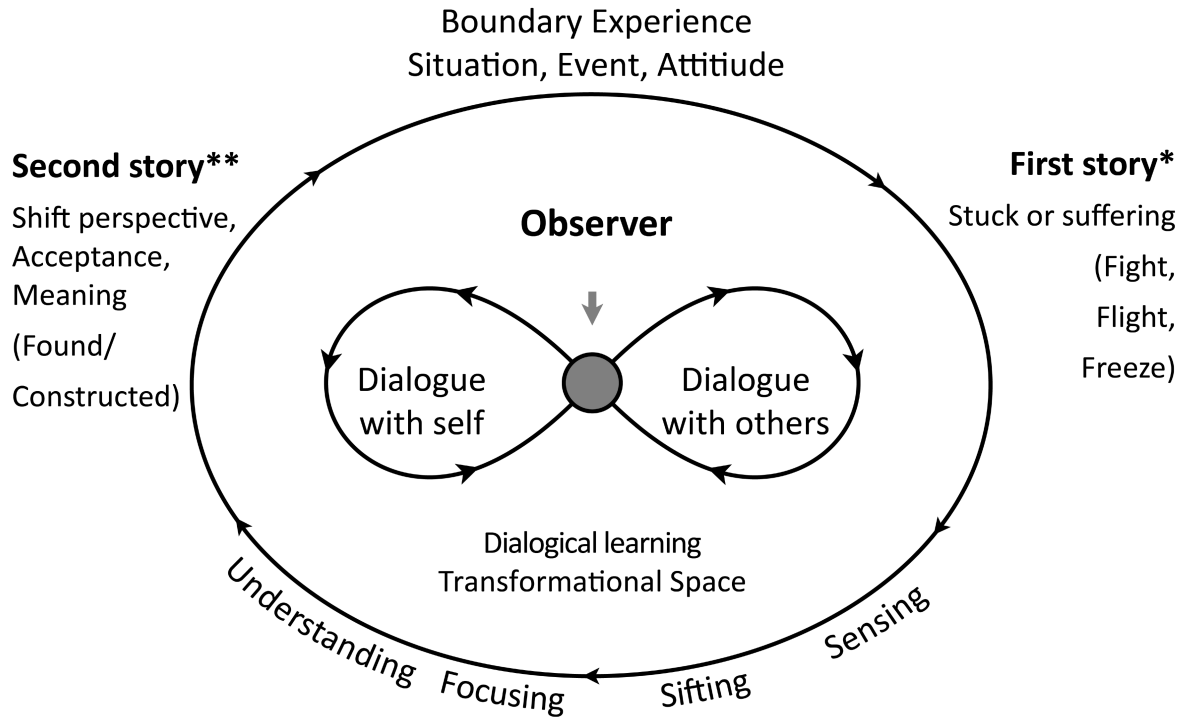


Figure 1. Transformation Through Writing: A dialogical model in four steps

© Lengelle & Meijers, 2009

****Mogelijke tekens van een "tweede verhaal", (aan)voelen dat...**

1. je verder kan (met ruimte in je hart)
2. wat je "toevalt" een geschenk is
3. je jezelf kan redden en steun durft te ontvangen van een ander
4. de ander onschuldig is en jij ook; en toch is ieder verantwoordelijk
5. je de ander graag in zijn waarde laat
6. jij en anderen aan het leren zijn

***Symptomen van een "eerste verhaal", denken dat...**

1. je slachtoffer bent
2. je recht hebt op...
3. je gered moet worden
4. een ander schuldig is
5. je gelijk wilt krijgen
6. je superieur bent

“People who benefit from writing express more optimism, acknowledge negative events, are constructing a meaningful story of their experience, and have the ability to change perspectives as they write.”

James Pennebaker, The Secret Life of Pronouns, 2011

Sensing:

In kaart brengen wat ik allemaal denk en voel zonder censuur. Laat mezelf voelen.

Sifting:

Een aantal inzichten komen uit het sensing die van belang lijken, maar ze zijn nog niet met elkaar verbonden. Ik ga zitten en schrijf de gedachten op, niet wetende of ze nog iets opleveren.

Focusing:

Ik schrijf een gedicht of een dialoog en exploreer of ik een patroon kan achterhalen. Bepaalde inzichten komen daaruit maar ze zijn nog in ontwikkelingen. Ik heb als het waren nu de ‘grote lijn’ met concrete voorbeelden. Het is nog niet een samenhangend verhaal, maar ik zie wel hoe het dat kan gaan worden.

Understanding:

De stukjes worden een gedicht of verhaal - het is uitgekristalliseerd. Soms komt er een metafoor boven die heel goed werkt om het samen te brengen. Het is een gevoeld inzicht. “Felt theory” dat langzamerhand een second story is geworden.

Emoties - alleen met emoties kunnen we tot een *gevoeld* inzicht komen.

By starving the emotions we become humourless, rigid and stereotyped; by repressing them we become literal, reformatory and holier-than-thou; encouraged, they perfume life; discouraged, they poison it.

Joseph Collins (*neuroloog*)

Oefening: Innerlijke cijferlijst – vanuit je buik:

Schrijf 5 activiteiten op die met jouw mogelijk toekomstig beroep te maken zouden kunnen hebben. Voel ze.

Geef ieder een cijfer tussen 1-10.

1 – voel me koud of ik niks of voel iets vervelends,

5 – voel me niet koud en niet warm,

8,9, of 10 – voel me warm of heel warm (i.e. blij, opgewekt, enthousiast) als ik er aan denk.

Sentence stems...

Feelings... they serve as a compass that will guide you toward the right goals. Behind everything you do – or avoid doing – are your feelings... one of the biggest problems in our culture is that we think so many feelings are unacceptable.

Barbara Sher (*career coach & auteur*)

Zelf-compassie - stilstaan bij jezelf, met 'wat is' en het er laten zijn voor wat is.

Herinneringen

There is always one moment in childhood when the door opens and lets the future in.

–Graham Greene

Oefening: *Denk terug aan een jeugd herinnering - iets uit je vroegste jeugd*

Schrijf het in detail op. Geef ons het gevoel dat wij er ook echt zijn. Het klonk als, het voelde als, ik zag, ik rook, ik hoorde... dit is wat er gebeurde en wat ik deed...

Maak van het bovenstaand verhaal...

En nu...

*Imagination is more important than knowledge.
Knowledge is limited. Imagination encircles the world.
Albert Einstein*

FICTION

1. Een boek of verhaal dat jou erg heeft aangesproken. Vertel kort welke film, waarover het ging, wat er ongeveer gebeurde. Schrijf het dan kernachtig op in drie zinnen. Het problem, wat er gebeurt, “de oplossing” en de uitkomst.
2. “Qualities” met inspiratie van J. Ruth Gendler: welke wil je ontwikkelen? Bestudeer ze en creëer je eigen definities. Exploreer een ‘positief’ aspect van een ‘deplorable trait’
3. Fiction prompt

*“Een **narratief** is een verhaal, geschreven of verteld, over iemands leven. Het heeft structuur die uitgedrukt kan worden als opstel, gedicht of zelfs in een liedje. Het drukt iets uit in een vorm dat vooronderstelt dat het ‘een geheel’ is, maar laat ruimte voor het feit dat ons “zelf” eigenlijk velen zelve zijn die elkaar ook vaak tegenspreken. De beste verhalen laten ons zien en voelen wat er staat, ze maken onze zintuigen en fantasie wakker.”*

(Lengelle, 2012)

Dialogen

“Conversation and writing are significant vehicles of exploration that essentially aim to construct themes for the client’s self-understanding.”

(McIlveen & Patton, 2007)

Oefening 1: Toneelschrijven - situatie en drie stemmen

Oefening 2: Een gesprek met je wijze zelf

Jouw naam _____: een vraag of wat gezegd wil worden

Wijzere zelf: _____
antwoord

Blijf contact met je lijf hebben en houden tijdens deze oefening.

Na de oefeningen.

Laat het een paar dagen liggen
(je hoeft er ook niet over na te denken).

Merk op wat je ontdekt.

Onderstreep iets wat je beschouwt als opmerkelijk.

Wat geeft je ‘ruimte’ in wat je leest?

Schrijf of wat je hier uit misschien wilt leren
(niet wat je *moet* leren, maar wat je graag zou willen leren)

“Luister voor verder instructies...”

“..we must seek dialogue in this networked world. We must

Worksheet: Oordeel je naasten

©Byron Katie's website: www.thework.com

Denk aan een terugkerende stressvolle situatie, een situatie die gegarandeerd stressvol is, zelfs wanneer het slechts eenmaal gebeurd is en deze alleen terugkeert in jouw geest. Sta jezelf toe, voor je onderstaande vragen beantwoordt, mentaal terug te keren naar de tijd en plaats van het stressvolle voorval.

1. In deze situatie, tijd en locatie, wie maakt je boos, verwacht je of stelt je teleur en waarom?

Ik ben boos op Paul omdat hij niet naar mij luistert over zijn gezondheid.

2. In deze situatie, hoe wil je dat hij/zij verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?

Ik wil dat Paul inziet dat hij ongelijk heeft. Ik wil dat hij stopt met roken. Ik wil dat hij stopt met liegen over wat hij doet over zijn gezondheid. Ik wil dat hij inziet dat hij zichzelf ombrengt.

3. In deze situatie, wat voor advies zou je hem/haar geven?

Paul zou eens diep adem moeten halen. Hij zou moeten kalmeren. Hij zou moeten inzien dat zijn acties mij en de kinderen bang maken. Hij zou moeten weten dat gelijk hebben niet nog een hartaanval waard is.

4. In deze situatie, wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat *jij* gelukkig bent?

Ik heb het nodig dat Paul naar mij luistert. Ik heb nodig dat hij verantwoordelijkheid neemt voor zijn gezondheid. Ik heb nodig dat hij mijn meningen respecteert.

5. Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijstje.

Worksheet: Oordeel je naasten

1. In deze situatie, tijd en locatie wie maakt je boos, verwacht je of stelt je teleur en waarom?

Ik ben (boos op, verdrietig door, bang voor, verward door, etc.)

_____ op (naam) _____ omdat

_____ .

2. In deze situatie, hoe wil je dat hij/zij verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?

Ik wil dat (naam) _____

_____ .

3. In deze situatie, wat voor advies zou je hem/haar geven?

(Naam) _____ zou (niet) moeten _____

_____ .

4. In deze situatie, wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat *jij* gelukkig bent?

Ik heb het nodig dat (naam) _____

_____ .

5. Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijst.

(Naam) _____ is _____

_____ .

6. Wat is het in of van deze situatie dat je nooit meer wilt ervaren?

Ik wil nooit meer

Onderzoek: de vier vragen en omkering

1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee ga naar vraag 3)
2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee)
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Keer de gedachte om. Zoek dan drie specifieke, echte voorbeelden van hoe elke omkering waar is voor jou in deze situatie.

Laten we nu, aan de hand van de vier vragen, de eerste uitspraak op het werkblad onderzoeken: *Paul luistert niet naar me over zijn gezondheid*. Denk, terwijl je verder leest, aan iemand die jij nog niet helemaal hebt vergeven, omdat hij/zij niet naar je wilde luisteren.

1. Is het waar?

Stel jezelf, terwijl je de situatie nog eens bekijkt, de vraag: 'Is het waar, dat Paul niet naar me luistert over zijn gezondheid?' Wees stil. Als je echt de waarheid wilt weten, zal het eerlijke ja of nee van binnenuit als antwoord op deze vraag naar boven komen.

2. Kun je absoluut weten dat het waar is?

Denk na over deze vragen: 'In die situatie, kan ik absoluut weten dat het waar is dat Paul niet naar mij luistert over zijn gezondheid?'

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?

Hoe reageer je emotioneel wanneer je gelooft dat Paul niet naar je luistert over zijn gezondheid? Hoe behandel je hem? Maak een lijstje. Wees stil, neem waar.

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Vraag je nu af wie je zou zijn, in diezelfde situatie, zonder de gedachte *Paul luistert niet naar me over zijn gezondheid*.

De omkering. Naar jezelf. Naar de ander. Naar het tegenover-gestelde.

De drie soorten schrijven:

Categorie	Creatief	Expressief	Reflectief
Korte definitie	Schrijven van fictieve teksten om indirect levensthema's te exploreren en te ontdekken	Schrijven over diepste gedachten en emoties rond een pijnlijke ervaring om levensgebeurtenissen te verwerken	Schrijven vanuit de levenservaring, reflecterend om inzicht te verwerven, betekenis- en richtingconstruerend, en bevragend wat betreft bestaande identificaties
Primaire vorm	Fictie	Non-fictie	Non-fictie/'inquiry'
Rol van de archetype	Kunstenaar verhalenverteller	Heler vriend(schap)	Wetenschapper filosoof
Belangrijkste kwaliteiten	Creativiteit, Voorstellingsvermogen	Expressiviteit, compassie	Reflexiviteit, onderzoek, structuur
Essentiële drive/doel	Spel, verkenning	het verminderen van pijn	inzicht/gevoel van orde
Valkuil/gevaren	oppervlakkigheid, tomeloze fantasie	rumineren, slachtofferschap, verongelijkheid, gered willen worden, anderen de schuld geven	over-intellectualisering, rationalisatie

Career Cards

De kaarten

Schrijf een levens vraag op:

Kies willekeurig (i.e. zonder te kijken) een kaart.

Doe als of deze precies geschikt zijn voor jouw zelfexploratie.

Schrijf je eerste spontane associaties.

1. _____

2. _____

3. _____

Positieve eigenschappen:

Schaduw aspecten:

Contact:

Dr. Reinekke Lengelle

soulwork@tic.ab.ca

www.writingtheself.ca

Whatsapp: 001-780-239-0650

Zelfportret "Life Design"

1. Rolmodel _____

Eigenschappen van diegene waren:

2. Tijdschrift/televisieprogramma:

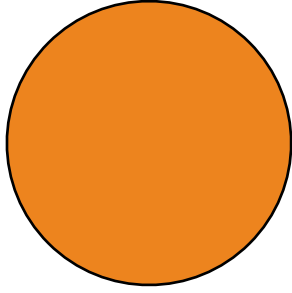
3. Film of boek: _____

Het verhaal in het kort: _____

4. Jouw levensmotto:

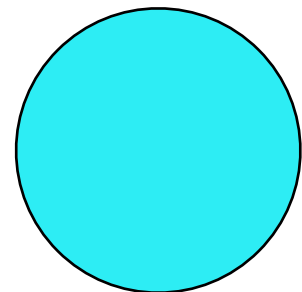
5. Jeugd herinnering "kranten kop"

© Savickas



Storytelling is healing. As we reveal ourselves in story, we become aware of the continuing core of our lives under the fragmented surface of our experience. We become aware of the multifaceted, multi-chaptered 'I' who is the storyteller. We can trace out the paradoxical and even contradictory versions of ourselves that we create for different occasions, different audiences... Most important, as we become aware of ourselves as storytellers, we realize that what we understand and imagine about ourselves is a story. And when we know all this, we can use our stories to heal and make ourselves whole.

Susan Wittig Albert



Workshop boekje

2-daagse cursus

Deze cursus wordt aangeboden door het lectoraat

Duurzame Talentontwikkeling & HCTL

De Haagse Hogeschool

Reinekke Lengelle, PhD

soulwork@tic.ab.ca

www.writingtheself.ca

If you would like to use (parts of) this booklet for your own courses, please ask for written permission from the author.

Cover art: Maria Hiske Binnendijk