

Wandelen in het verhaal

De metafoer van het gaan van de weg en het bewandelen van het pad is een breed verspreid beeld van de gang van het leven van de mens. De weg komt ergens vandaan en leidt ergens naar toe; hij kent kronkelingen en kruisingen. Het pad kan leiden tot plotselinge vergezichten, maar blijkt ook dood te kunnen lopen. Onderweg kan men reisgenoten tegenkomen, hindernissen moeten overwinnen, struikelen zelfs om daarna weer te moeten oprabbelen.

Het beeld van de levensloop als weg is diep verankerd in de religieuze traditie van het Boeddhisme. De Boeddha zelf ging zijn weg, toen hij vertrok uit het koninkrijk van zijn vader; zijn gang door de wereld bleek parallel te lopen aan een proces van spirituele groei, dat ook wel omschreven wordt als de weg naar verlichting, of de weg van het ontwaken (Chopra, 2007). In de Joods-christelijke verhalen neemt de weg ook een belangrijke plaats in. Denk aan de roeping van Abraham en de tocht van het volk door de woestijn. Jezus zelf zegt in het Johannes-evangelie: "Ik ben de weg" en verbindt dat aan "de waarheid en het leven" (Berkhof, 1965; Noordzij, 1994). Ook in de heidense sprookjes komt het vinden van de weg en het gaan van het pad telkenmale terug, zeer vaak gecombineerd met het dwalen door een donker bos (Welman, 2001). In eigentijdse liederen, bijvoorbeeld in die van Stef Bos (2010), literatuur (Coelho, 2013) en films komen we het thema eveneens keer op keer tegen (Dols & Van den Berg, 2012).

De rijke antropologische studie van David Campbell (1949,²⁰¹¹) – hij baseert zich op de psychologie van Jung – laat zien dat aan al die verhalen een gemeenschappelijke structuur ten grondslag ligt. Deze weg van de held, zoals hij die in navolging van Jung noemt, analyseert hij als de oermythe van de menselijke levensgang, die in de verhalen van alle culturen telkens weer opnieuw gestalte krijgt. De mens begrijpt zijn levensloop als een beweging van afkomst, roeping en vertrek, beproeving en volharding, bevestiging en erkenning en tenslotte terugkeer en betekenis. Dit inzicht is binnen de praktijk van coaching, training en advisering een rijke voedingsbron gebleken voor de zogenaamde narratieve aanpak (Bohlmeijer, 2007; Veenbaas, 2000; Veenbaas & Weisfelt, 1999). Mensen worden uitgenodigd hun levensverhaal te vertellen en te hervertellen om zodoende te komen tot een vernieuwde en verdiepte zingeving.

Het archetypische beeld van de levensweg, dat als een vast patroon in het menselijk zelfverstaan gegrift lijkt te zijn, geeft niet alleen voeding aan verhalen en vertellingen, maar is tevens aanleiding tot allerlei vormen van - al dan niet geritualiseerde - activiteit waarin daadwerkelijk gewandeld wordt. Oude en moderne pelgrimages zijn daar voorbeelden van, evenals allerlei varianten van processies (Uden & Pieper, 1999). Bestaande en breed bekende wandeltochten, zoals het lopen van het zogenaamde Pieterpad, of zelf georganiseerde, zoals bijvoorbeeld de vermaarde voetreis van Patrick Fermor (2007) langs de Rijn en de Donau, lijken eveneens te raken aan dit oerbeginsel van loslaten, vertrekken, loutering, zuivering en vervulling.

Het idee van wandelcoaching, zoals dat in eigentijdse publicaties ontwikkeld is, kan heel goed in dit kader begrepen worden (Hasselman, 2011; Hendriksen, 2013). Ook deze vorm van begeleiding is niet nieuw. De eerste ontmoeting tussen Freud en de hierboven reeds genoemde Jung bestond uit een wandeling van maar liefst acht uur, waarin beide hun dromen deelden en duiden en elkaar vonden in een gezamenlijk begrip – voor enige tijd althans – van de menselijke psyche. Veel eerder dan die twee, onderrichtten Socrates en Jezus hun discipelen ook al wandelend.

Vraagstelling en werkwijze

De twee lijnen, die van de narratieve oriëntatie waarin de levensweg wordt opgevat als een verhaal en die van de praktijk van de daadwerkelijke wandeling als een symbolische weergave van de levensweg, worden in dit artikel bij elkaar gebracht in een werkvorm die ik benoem als 'wandelen in het verhaal'. Breuer (2008) heeft eerder de gedachte uitgewerkt dat het verhaal een ruimte is, waarin men zich kan bewegen. Ook binnen de methodiek van het bibliodrama wordt het verhaal beschouwd als een ruimte waarbinnen de deelnemers actief kunnen exploreren en ontdekkingen doen (Lap, 2008). De werkvorm 'wandelen in het verhaal' sluit hierbij aan en heeft als leidend principe dat de begeleider een context schept door in etappes een religieus of een mythisch verhaal te vertellen – een gedicht of een sprookje kan die functie ook vervullen - en dat de deelnemers al wandelend met elkaar praten over hun persoonlijke levensweg in het licht van dat verhaal.

Ik zal deze werkvorm beschrijven aan de hand van een workshop die ik verzorgde voor een team van zeventien medewerkers van de Christelijke Hogeschool Ede. De bijeenkomst vond plaats in het kader van een bezinningsdag van deze instelling onder het overkoepelende thema met de titel: 'Het grote verhaal en de kleine verhalen'. De dag na de wandel-workshop heb ik alle deelnemers een e-mailbericht gestuurd met de vraag om onder woorden te brengen wat voor hen de betekenis geweest is van deze bijeenkomst. In het navolgende zal ik eerst het feitelijke verloop van de workshop beschrijven voor zover het de activiteit van de begeleider betreft. Vervolgens geef ik een (vrijwel) letterlijke weergave van de reacties van de deelnemers op de evaluatieve vraag, enkele dagen na de workshop. Het artikel besluit met een korte reflectie waarin het beschreven voorbeeld in een breder kader wordt geplaatst.

Wandelen in het verhaal van Jozef.

De deelnemers zitten in een zaaltje in een congrescentrum nabij het bos. Als workshopleider nodig ik hen uit om deel te nemen aan een vorm van wandelcoaching, waarbij zij met elkaar, al lopend door het bos, in een tweegesprek zullen praten over hun levensloop. Dat gesprek zal, zo licht ik toe, plaatsvinden tegen de achtergrond van het Bijbelverhaal van Jozef, zoals dat in het Oude Testament in het boek Genesis is opgeschreven. Ik vertel dat het gesprek in vijf etappes gevoerd zal worden en dat elke nieuwe fase ingeleid zal worden door een zeer korte vertelling van mij als begeleider, door mij gekscherend een 'preekje onder een boom' genoemd, en dat die vertelling resulteert in een vraag die dan leidend is voor het gesprek in de daarna volgende etappe.

Etappe 1: afkomst, van huis uit

Het verhaal van Jozef, zo begin ik mijn eerste inleiding, nog in de zaal van het congrescentrum, kan opgevat worden als een beeld van de menselijke levensloop. Zo zullen we het in deze vorm van wandelcoaching in ieder geval opvatten. Jozef is één van de twaalf zonen van Jacob, zelf zoon van Izaäk, de zoon van Abraham. Tussen Jozef en zijn broers heerst jaloezie en onderlinge naijver. Bij nadere beschouwing blijkt dat niet van vandaag op gisteren te zijn, want die jaloezie is een erfenis van meer dan drie generaties. Abraham en zijn neef Lot waren al in conflict over de waterputten in het land waar zij hun kudden weiden. De zonen van Abraham, Izaäk en Ismael gunden elkaar het licht in de ogen niet, daarbij gevoed door de onderlinge afgunst van hun moeders. De tweelingbroers Jacob en Ezau streden om het eerstgeboorterecht en de bijbehorende zegen. De twee vrouwen van Jacob, bijgestaan door hun slavinnen, dongen om de

gunst van hun echtgenoot en trachtten daarom zo veel mogelijk kinderen op hun naam te krijgen. In die context is Jozef geboren, als één van de vele. Het verhaal dat de achtergrond vormt van deze wandeling gaat over de levensweg van deze Jozef.

Ik vraag de deelnemers om, bij wijze van inleiding en nadere kennismaking in de eerste fase van de wandeling aan elkaar te vertellen hoe zij in hun leven hebben kennisgemaakt met de verhalen uit de bijbel, welke plek die innamen in hun kindertijd en specifiek hoe zij daarbij het verhaal van Jozef hebben leren kennen. 'Zoek een gesprekspartner met wie je vertrouwelijk kan spreken en praat met elkaar over deze vraag, terwijl jullie uit dit congressentrum naar buiten lopen. Ik zal jullie voorgaan naar het bos,' zo besluit ik.

Methodische opmerking: Met deze inleiding wil ik als begeleider drie dingen bereiken. In de eerste plaats introduceer ik de figuur van Jozef en daarmee een kader voor de wandeling. In de tweede plaats zet ik deze figuur in navolging van het verhaal zelf in een familiecontext. De deelnemers worden daardoor gestimuleerd om te vertellen over het 'nest' waaruit zij zelf afkomstig zijn. In de derde plaats stel ik de concrete vraag hoe zij al dan niet opgegroeid zijn met Bijbelverhalen. Deze vraag start bij het feitelijke, maar biedt een gemakkelijke ingang om het gesprek te voeren over de sfeer rond godsdienst, geloof en zingeving die de deelnemers van huis uit hebben meegekregen.

Etappe 2: individualie, dromen

Ongeveer een kwartier nadat de groep in tweetallen het gesprek hebben geopend en al wandelend in het bos elkaars achtergrond iets beter leren kennen, verzamel ik de groep om mij heen. We houden stil onder een dikke beukenboom, met zware, overhangende takken. Zelf sta ik met mijn rug tegen de dikke stam, de groep in een halve cirkel om mij heen. 'Jozef,' zo begin ik mijn verhaal, 'kreeg op een gegeven moment een kleurrijke mantel van zijn vader. Die jas gaf hem een bijzondere plek in het huis. Ook droomde Jozef een droom, meerdere dromen zelfs, over korenschoven op de akker en over de zon, maan en sterren aan de hemel! Ik vat de boodschap van die droom voor dit moment maar even samen als: Jozef, jij bent bijzonder... Jij hebt en geheel eigen, unieke plek, in dit gezin, bij deze ouders. Misschien zou je kunnen zeggen dat de droom staat voor de binnenkant van Jozef, hoe hij zichzelf ervaart, en de jas voor de buitenkant, hoe hij zich laat zien.

Na deze inleiding geef ik de opdracht aan de deelnemers om het gesprek voort te zetten en aan elkaar te vertellen 'waarom jijzelf bijzonder bent. Jozef kreeg een droom met die boodschap, maar in een bepaalde vorm geldt dat voor een ieder van ons: vertel elkaar wat jou tot zo'n uniek mens maakt...' De deelnemersgroep waaiert weer uit. Er wordt geconcentreerd en persoonlijk met elkaar gesproken. Mensen schoppen tegen een takje op de grond, rapen een denappel op en plukken een blad van de bomen. Ondertussen is er intensief contact.

Methodische opmerking: het thema van dit gesprek betreft de individualie: binnen de context van de afkomst staat ieder voor de opgave om de eigen unieke plaats te ontdekken en te erkennen. De gedachte is dat de uitwisseling tussen de gesprekspartners zowel het ontdekken als het erkennen bevordert. Het idee van de droom en de jas symboliseert dat deze zelfontdekking zowel een innerlijke als een uiterlijke component heeft.

Etappe 3: beproeving, de put

Twintig minuten later houden we weer stil, opnieuw schaaft de groep zich op een geschikte plek om mij als begeleider heen, de tweetallen worden weer even een collectief. Het verhaal van Jozef gaat verder. De jaloezie in de familie raakt ook de droom van Jozef aan. Hijzelf wil er goede sier mee maken en zijn broers benijden hem. De twist gaat zover dat ze de mooie jas van zijn lichaam

scheuren en hem eerst in de put gooien en later verkopen aan een slavenkaravaan, op weg naar Egypte... Daar, in den vreemde, lijkt de geschiedenis zich te herhalen: opnieuw verwerft Jozef een bijzondere positie, opnieuw wordt hem het hemd van het lijf getrokken en opnieuw belandt hij in de put, de gevangenis ditmaal. Ik ben benieuwd, zo besluit ik mijn vertelling, wat de dromen die Jozef droomde hem te zeggen hebben, als zijn kleding hem afgenomen wordt en hij te maken krijgt met tegenslag en strijd.

De deelnemers worden uitgenodigd om met elkaar te delen hoe hun eigen uniciteit beproefd is geweest in hun leven: 'Welke moeilijkheden heb je moeten overwinnen om te kunnen zijn en te worden wie je bent.' De gesprekspartners gaan in dezelfde duo's verder. Ze nemen het gesprek weer op waar ze gebleven waren, want elk gesprek heeft zijn eigen ontwikkeling. De instructie stuurt het gesprek wel, maar elk stel neemt die op zijn eigen manier op. Rond het thema van beproeving vertellen de deelnemers pijnlijke, soms eenzame en moeilijke ervaringen uit hun leven.

Methodische opmerking: de individuatie krijgt niet zelden verdieping door tegenslag, door moeilijke beslissingen of door verzet van anderen. Daardoor wordt beproefd wat echt van waarde is en welke prijs we bereid zijn daarvoor te betalen. Andersom geldt misschien ook: de dingen krijgen hun waarde doordat ze met moeite verworven zijn. Het gesprek over deze pijnlijke aspecten in het proces van zelfwording draagt bij aan de verwerking van die momenten en geeft ook een gevoel van bevestiging dat dit het allemaal waard is geweest. Hier ligt een deel van de psychologie van het offer. Om werkelijk te bezitten, moeten we bereid zijn te offeren; om te behouden moeten we durven loslaten.

Etappe 4: bevestiging, het werk

Opnieuw na ongeveer twintig minuten zijn we toe aan de volgende episode uit het verhaal van Jozef. De groep komt traag weer bij elkaar. De gesprekken hebben inmiddels zo hun eigen ritme en tempo ontwikkeld, dat de groep zich als een lange slinger heeft uitgestrekt. Op sommige duo's wachten we een poosje totdat ze ook aanschuiven, waarna ik het woord neem voor het vervolg van het verhaal. Jozef raakt in de gevangenis bekend als dromenduider, en zijn roem rijkt zelfs tot de machtige farao, de vorst van Egypte, die ook wakker blijkt te liggen van onbegrepen dromen. Het leven van Jozef neemt een keer. Hij wordt bij de Farao geroepen, ontvangt nieuwe kleren en krijgt nadat hij diens nachtgezichten heeft verklaard, de opdracht om als onderkoning het volk van Egypte te voeden. De droom van Jozef over zijn bijzondere positie lijkt in vervulling te gaan. Zijn roeping wordt bevestigd in het werk dat hij kan doen.

Ik nodig de deelnemers uit om aan elkaar te vertellen op welke manier zij bevestiging (hebben) ervaren rond datgene wat hen bijzonder maakt; hoe zij erkenning hebben gekregen in hun eigen uniciteit. Deze vragen voeden het vervolg van het gesprek. De gesprekspartners zetten zich weer in beweging, de draad van het gesprek weer opnemend.

Methodische opmerking: het schema van roeping, beproeving en bevestiging is eerder circulair van aard, dan dat er sprake is van een rechte lijn. Het verhaal van Jozef suggereert dat ook: meerdere malen krijgt hij nieuwe kleding, meerdere malen krijgt hij een bijzondere positie, meerdere malen wordt die identiteit ook weer aangevochten. We kunnen dat opvatten als een proces van zuivering, waarbij het telkens gaat om een opnieuw opvatten van de taken die je op je weg tegenkomt, om daarin te worden wie je bent. Het werk waarin de bevestiging en de erkenning besloten ligt, is dan ook niet op te vatten als een eenmalige grote daad, eerder is het zo dat eenmalige gebeurtenissen symbolische betekenis krijgen voor iets wat groter is dan die gebeurtenis zelf, zoals de droom en de jas in het begin van het verhaal op symbolische wijze het vervolg van het verhaal reeds in zich verborgen hielden.

Etappe 5: betekenis, een diepere zin

De groep is inmiddels zo'n anderhalf uur op pad. Er zijn intieme en existentiële verhalen gedeeld, zaken die te maken hebben met de persoonlijke kern van de deelnemers. We houden voor de laatste keer halt als ik als begeleider een mooie plek zie om het slot van het verhaal te vervellen. Jozef als onderkoning stelt vanwege de hongersnood de graanschuur van Egypte ook open voor de omringende volken. Ook de broers van Jozef trekken naar dat land op zoek naar voedsel, en zonder dat ze het weten verschijnen ze voor het aangezicht van Jozef. Er doet zich een spannend en emotioneel tafereel waarin Jozef zijn broers toetst op hun betrouwbaarheid. Uiteindelijk maakt hij zichzelf bekend en schenkt hij hen nieuwe kleding; ook voedt hij hen met het Egyptische koren. Jozef droomde aan het begin van het verhaal dat zijn korenschoof in het midden van de aandacht staat, nu deelt hij anderen van het graan, zodat zij kunnen leven. Jozef kreeg van zijn vader een kleurrijke jas, waarmee hij zijn broers de ogen uitstak, nu geeft hij zijn broers zelf nieuwe gewaden waarmee zij zich kunnen kleden. De droom heeft zijn vervulling gekregen, maar lijkt daarmee tegelijk omgedraaid te zijn. In plaats van ontvangen, bestaat het werk van Jozef nu uit geven. De plaats in het centrum blijkt een dienstverlenende rol te zijn.

Misschien, zo suggereer ik de toepassing naar het dagelijks leven van de deelnemers aan de wandeling, misschien is dat wel een algemene waarheid, dat onze uniciteit echt zijn betekenis krijgt als we anderen daarmee kunnen dienen of verrijken. Ik nodig hen uit om het laatste deel van de wandeling te gebruiken om met elkaar uit te wisselen, hoe anderen rijker zijn geworden van hun bijzonderheid; hoe zij anderen hebben kunnen dienen door hun (inmiddels beproefde en misschien zelfs bevochten) uniciteit.

Methodische opmerking: het idee dat rijkdom bestaat uit het vermogen tot geven, is ook een diep geworteld besef in de levensloopspsychologie (Andriessen, 2003). De generatieve fase staat niet alleen voor het vrucht dragen, maar voor het vermogen om genereus te delen van wat je ontvangen hebt. In het verhaal van Jozef heeft deze zingeving ook een diepe contextuele betekenis, die raakt aan de familiegeschiedenis van jaloezie. De weg van de zuivering, het steeds eerlijker verstaan wie ik ben en wat er in mijn droom besloten ligt, blijkt het in zich te hebben om ook louterend te werken in de familie. Waar eerst afgunst en jaloezie de dominante emoties waren, daar zijn nu opofferingsgezindheid en zorg voor elkaar de sfeerbepalende gevoelens. De weg van de individuatie blijkt uiteindelijk zijn diepere zin te vinden in de bijdrage die van daaruit geleverd kan worden aan het grotere geheel. De weg van afkomst, roeping, vertrek, beproeving en bevestiging, blijkt zijn voltooiing te vinden in de vereniging, de terugkeer naar dat van waaruit we ooit vertrokken.

Afsluiting

Teruggekeerd bij de plek waar wij vertrokken, het zaaltje in het congrescentrum, komen we als groep weer bij elkaar. Na een wandeling van ongeveer twee uur, strekken we de benen. Er blijkt weinig behoefte te zijn om te praten. Ik stel voor om de workshop af te sluiten met een strofe uit een gedicht van Marinus Nijhoff, *De soldaat en de zee*, waarin ook een wandeling wordt afgelegd:

Geleidelijk keerde ik via de brug
Van het leven, over het leven
Tot mijn oorsprong terug
En werd ik wie ik was gebleven.

Methodische opmerking: De terugkeer van een wandeling is altijd een kwetsbaar overgangsmoment. De sfeer en de concentratie moet weer losgelaten worden om over te kunnen gaan naar de dagelijkse werkelijkheid, zonder dat de waarde en dierbaarheid van het gesprek beschadigd wordt. Daarvoor is een overgangsritueel nodig dat de opgedane ervaring bevestigt, afrondt en een eigen plaats geeft in het leven dat nu weer zijn beloop gaat nemen.

Reflectie op de methodiek

Door de werkvorm wordt een *Gestalt* gecreëerd waarin het geheel meer is dan de som van de samenstellende delen. De verschillende onderdelen van de methodiek versterken elkaar en verdiepen de werking en betekenis van het geheel. De feedback vanuit de deelnemers in antwoord op mijn vraag via de e-mail illustreert dit.

Wandelen in het bos

Het gesprek vindt wandelend plaats. Daarmee krijgt het verbale en cognitieve karakter van de uitwisseling aanvulling vanuit de lichamelijke activiteit en ontspanning die het gesprek faciliteert. Doordat we in het bos wandelen, voelen de deelnemers zich opgenomen in de omvattende natuur van grote, oude, eeuwige bomen: een werkelijkheid die we niet zelf gecreëerd hebben, die groter is dan wijzelf en waar we op dat moment wel deel van uit maken. Dat maakt een wandeling in de natuur anders dan in de stad, die door de mens is gecreëerd, waar het onrustig is en waar de dieren grotendeels zijn verdreven.

Evaluatieve opmerkingen van de deelnemers:

- Wandelen is iets wat van nature bij een mens hoort. Je komt ervan tot rust, zowel je lichaam als geest. De benenwagen gaat als vanzelf en je gedachten gaan op de loop. Dat is vruchtbaar voor een goed gesprek.
- De rustige en ontspannen dynamiek van een wandeling heeft beslist geholpen om in korte tijd met elkaar voldoende diep te gaan.
- Ik was er in eerste instantie sceptisch over, maar het heeft mij verrast en dat waardeer ik erg! Het wandelen daarbij gaf een meer ontspannen gevoel dan dat je tegenover elkaar in een kring zou zitten.
- De wandeling heeft mij weer inzichten opgeleverd in mijzelf. De verbinding tussen verleden, heden en toekomst is daarin een belangrijk element.

Wandelen in een gefaseerd verhaal

Binnen deze context vertellen de deelnemers hun eigen verhaal tegen de achtergrond van een verteld verhaal uit een voor hen vertrouwde religieuze context. De natuurlijke omgeving van het bos, met zijn statige beukenbomen, versterkt de sfeer van het oude verhaal. Eigen ervaringen krijgen tegen die achtergrond reliëf: ze worden geplaatst in het grotere geheel van de levensloop, en die levensloop zelf staat weer in het omvattende kader van een zingevend verband. De etappes in het verhaal en de vragen daarbij blijken een werkzaam structuur om het gesprek te voeren.

Evaluatieve opmerkingen van de deelnemers:

- Het was alsof ik zo het verhaal binnenwandelde.
- Verrassend dat het verhaal van Jozef zo als structurerend middel kan worden gebruikt.

- De oefening gaf structuur en vrijheid tegelijkertijd. Dat vond ik erg prettig. De structuur van de vragen aan de hand van het verhaal hielpen om te spreken over onderwerpen die er toe doen. Vijf keer een kwartier is precies goed.
- Het gesprek over je eigen identiteit werd heel mooi vanuit de opbouw besproken, door te beginnen bij het nest waar je vandaan komt. Daar ligt de oorsprong van je kracht en je valkuil. Het was heel waardevol om te zien hoe dat vervolgens doorwerkt in je werk. Ook waar je dan gebruik kan maken van je kracht, maar ook waar de risico's zitten. Voor mij was het aanleiding om concrete acties te ondernemen.
- Wat ik mooi vond aan het verhaal van Jozef, is dat je het in de 5 'levensfasen/-ervaringen' op had gedeeld. Het waren echt mooie kapstukken om direct de diepte in te gaan met elkaar. Het was voor mij heel verrassend om te ontdekken door welke levenservaringen mijn houding en mijn karakter gevormd of bijgestuurd zijn. Dit kwam echt doordat de ander vragen stelde over alle fasen die je doorgemaakt hebt. Mooi om zo weer eens terug te kijken en te leren voor de toekomst.
- Een belangrijke rol heeft het verhaal van Jozef gespeeld. Daardoor werd het gesprek van een diepere laag voorzien, de laag van geloof en identiteit in de ontwikkeling als mens. Persoonlijke ervaringen werden van een referentiekader voorzien. Een persoonlijk hoogtepunt vormde het gesprek over de 'putervaring'. Dat gaf (h)erkenning en versterkte het besef dat dat niet het einde is.
- Door a.d.h.v. een verhaal eens te kijken naar mijn eigen herkomst, kreeg ik weer nieuwe inzichten over wat mij gemaakt heeft tot wie ik nu ben. Een verhaal helpt om dit beter te visualiseren en concreet te maken. Het maakte mij (opnieuw) bewust van mijn kwaliteiten waardoor ik op sommige punten meer bewust bekwaam ben geworden. Dat helpt om deze kwaliteiten meer bewust in te (gaan) zetten.
- Er ontstond een verhaal waar gedurende de wandeling door de verschillende fases nieuwe lijnen in vervlochten werden. Hierdoor kon je iemand beter en dieper leren kennen
- De leidraad van het verhaal hielp mij om zelf een lijn te ontdekken in dat wat ik heb meegemaakt, of wat mij overkomen is.
- Het bracht heel scherp mijlpijlen naar voren die ik misschien al wel als zodanig had bestempeld, maar nog niet zozeer in onderlinge samenhang had gezien. Het vinden van die samenhang werkte voor mij zeer verhelderend en maakte het meer tot een geheel.
- Heel mooi vond ik het onderscheid tussen de buitenkant en de binnenkant. Wat blijft er over aan de binnenkant, als de buitenkant wegvalt? Dat is een confronterende vraag die uitnodigt tot reflectie. Deze vraag houdt mij best bezig en is in veel situaties toepasbaar.
- In het gesprek begonnen we bij onze wortels: waar komen we vandaan, uit welk gezin en welke rol speelde het geloof in dat gezin. Vervolgens maakten we al wandelend een reis naar het nu. Dat we tussendoor af en toe met een korte stop uit ons verhaal werden gehaald voor een episode uit het verhaal van Jozef was niet erg. Telkens namen we een stap vooruit in de geschiedenis. Tot we kwamen bij welke dingen nu belangrijk zijn voor ieder van ons. We kwamen op relaties, de kinderen en wat we nu geloven.

Wandelen met collega's

Het gesprek vindt plaats in tweetallen tussen collega's, gesitueerd binnen de grotere groep van het team. Door de ander deelgenoot te maken van je persoonlijke verhaal over de eigen levensweg, krijgt het gesprek een sfeer van vertrouwelijkheid en schept het een gevoel van erkenning en herkenning. Het individuele verhaal van ieder afzonderlijk wordt gedragen door de ervaring dat alle deelnemers hun eigen weg hebben moeten vinden. Daarmee is het eigen verhaal toch verbonden met het verhaal van anderen.

Evaluatieve opmerkingen van de deelnemers:

- Het was een mooie middag. Zo de diepte ingaan met een collega was erg waardevol! Naast het feit dat je een ander in korte tijd zo van hart tot hart spreekt en leert kennen, heeft het me zelf ook geholpen.
- De wandeling heeft me allereerst dichterbij twee collega's gebracht. Ik heb meer zicht heb gekregen op herkomst, identiteit en waardenpatronen van beide collega's. Ik ervaar dat daardoor de verbinding is versterkt.
- De keuze om in vaste tweetallen te lopen was daarbij ondersteunend.
- Door zo wandelend te praten aan de hand van een aantal vragen leer je iemand op een andere manier kennen. Het verhaal creëert een context waardoor je dingen tegen elkaar kunt zeggen wat je in het gewone verkeer niet zo snel doet naar elkaar. Fijn om op die manier te kunnen vertellen en feedback te kunnen geven, wat je bijzonder vindt aan de ander.
- Mijn collega en ik hebben ervoor gekozen om niet zelf, maar voor de ander de kwaliteiten te benoemen. Geeft net weer even een ander beeld en laat zien dat anderen mij soms anders percipiëren dan ik mijzelf.
- De workshop hielp om voor jezelf je leven, levensloop en levensdoelen weer wat scherper te krijgen en met dat verhaal naar buiten te treden. Dat is ook wel een beetje spannend omdat het persoonlijk is. Tegelijk boeiend om van een ander te horen hoe hij zijn leven ziet. Dit soort dingen doe je in een context van werken weinig en eigenlijk veel te weinig
- Wandelend door het bos ben ik in gesprek gegaan met twee collega's en dit leverde eerlijke, persoonlijke gesprekken op waarbij we ervaringen deelden uit ons leven. Het was verfrissend om even echt de tijd te hebben om naar elkaar te luisteren zonder dat een van ons weer naar het volgende college moest. De oprechte aandacht en belangstelling voor elkaars verhalen bracht meer verbondenheid dan een conferentie rond dit thema. Mogelijk kwam dit mede voort uit onze gedeelde passie voor God, bewegen in de natuur en belangstelling voor elkaars levensverhalen. Ik keerde in ieder geval na ruim twee uur uitgerust terug.
- Ook al gaan we allen naar een andere kerk of geloofsgemeenschap, toch konden we het vertrouwen in onze God met elkaar delen. De ervaring van het vertrouwelijk spreken met elkaar deed ons goed en dat hebben we meegenomen
- Het was goed om in de laatste fase van het gesprek de verbinding te leggen naar het uitdelen aan anderen. Talenten en dromen krijgen betekenis door ze te delen.

Samenvattend: gesitueerde identiteit

Al met al draagt de methodiek bij aan verdiepte betekenisgeving doordat er polariteiten worden verenigd. In schema laat zich dat als volgt samenvatten:

Lichaam – Geest:	De fysieke activiteit van het wandelen versterkt en ondersteunt de geestelijke activiteit van het spreken en luisteren.
Cultuur – Natuur:	Dit verhaal uit de eigen godsdienstige culturele traditie komt tot leven in de natuurlijke omgeving van het bos, een context die ons eigen leven overstijgt.
Verleden – Heden:	In het gesprek worden eigen ervaringen geplaatst in een levenslijn, en die levenslijn blijkt een patroon in zich te bergen dat veel ouder is dan het eigen individuele verhaal.
Structuur – Vrijheid	De werkvorm schept een kader, een context en richting, maar

	vervolgens is er alle persoonlijke vrijheid om daar invulling aan te geven. Er is rust in de oefening, maar ook voorgang. Het gesprek heeft een duidelijk verloop, maar tegelijk ontwikkelt ieder gesprek zich op zijn eigen manier.
Individueel – Collectief:	De persoonlijke levensverhalen wordt gedeeld in tweetallen op een dieper niveau dan men gewend is. De gehele oefening wordt ervaren in een collectief verband, waardoor er een sfeer van gezamenlijkheid ontstaat rond existentiële zaken. De deelnemers hebben via hun eigen ervaringen deel aan de oermythe van de mensheid.
Pijn en Vreugde:	In het gesprek blijken de pijnlijke ervaringen tegelijk ook de verdiepende en bevestigende ervaringen te zijn.
Ontvangen en Geven:	De wisselwerking in het gesprek van het wederzijds luisteren en vertellen weerspiegelt de rijkdom van het vermogen te kunnen geven van wat je ontvangen hebt.

In de werkvorm worden twee sporen verenigd rond coaching aan de hand van de metafoor van de (levens)weg, namelijk de narratieve aanpak van het verhaal en de fysieke benadering van de wandeling. Al met al lijkt het gerechtvaardigd te stellen dat de oefening een gevoel van verbondenheid, integratie en identiteit vestigt en versterkt, het besef van eenheid en samenhang in het eigen leven en de eigen levensweg, binnen een groter zingevend kader. Door te wandelen in het verhaal is het eigen verhaal verdiept.

Literatuur

- Andriessen, H.C.I. (2003), *Volwassenheid in perspectief. Inleiding tot de psychologie van de volwassen levensloop*. Van Gorcum: Assen.
- Berkhof, H. (1964), *De mens onderweg. Een christelijke mensbeschouwing*. Boekencentrum: Den Haag.
- Bohlmeijer, E. (2007), *De verhalen die wij leven. Narratieve psychologie als methode*. Boom: Amsterdam.
- Bos, S. (2010), *Kloofstraat*. CD. info@coastcompany.nl.
- Breuer, F. (2008), Playing in the narrative space. In: L.I.A. de Caluwé, G. J. Hofstede en V. Peters, *Why do games work? In search of the active substance*. p.117-130. Kluwer: Deventer.
- Campbel, J. (1949,²⁰¹¹), *De held met duizend gezichten. De oorspronkelijke betekenis van de verhalen uit de godsdienst en de mythologie*. Olympos: Amsterdam.
- Chopra, D. (2007), *Boeddha, de weg naar verlichting*. Ten Have: Baarn.
- Coelho, P. (2013), *De alchemist*. Arbeiderspers: Amsterdam.
- Dols, R. & Berg, B. van den, (2012), *De coach als regisseur. Gebruik van filmfragmenten voor leiderschapsontwikkeling, teambuilding en zelfreflectie*. Van Duuren Management: Amsterdam.
- Fermor, P.L. (2007), *Een voettocht langs Rijn en Donau*. Atlas: Amsterdam.
- Hasselmann, E. (2011), Wandel- en natuurcoaching. In: S. van Ass (red.) *Het coachingsmethodiekenboek*. p. 199-201. Boom-Nelissen: Amsterdam.
- Hendriksen, J. (2012), *Wandelcoaching*. Boom-Nelissen: Amsterdam.

- Lap, J.P.M. (2008), Five bibliodrama miniatures. In: P. Fontaine, *Psychodrama, Studies & Applications*. Fontaine: Leuven.
- Noordzij, J.C. (1994), *Religieus concept en religieuze ervaring in de christelijke traditie. Proeve van een psychologie van de spirituele ontwikkeling*. Kok: Kampen.
- Uden, M. van & Pieper, J. (1999), *Pelgrimage in beweging. Een christelijke ritueel in een nieuwe context*. Gooi en Sticht: Baarn.
- Veenbaas, W. (2000), *Op verhaal komen. Werken met verhalen en metaforen in opleiding, training en therapie*. Scheffers: Utrecht.
- Veenbaas, W. & Weisfelt, P. (1999), *De reiziger en zijn gids. Doelgericht samenwerken in organisatie, training en therapie*. Phoenix: Utrecht.
- Welman, A.J. (2001), *De menselijke levensloop. Een psychologische benadering met behulp van sprookjesbeelden*. Christofoor: Zeist.

Michiel de Ronde
ron@che.nl