



GRAVEN NAAR INNERLIJK GOUD

VERHALEN VERTELLEN EN MENSEN
IN KWETSBARE OMSTANDIGHEDEN

PEER SMETS & GRETA TROUP

THE AURUS PROJECT

Titel: Digging for inner gold: Storytelling and people in vulnerable circumstances (Graven naar innerlijk goud: Verhalen vertellen en mensen in kwetsbare omstandigheden)

Auteurs: Peer Smets & Greta Troup

Online publicatie: [aurusproject.eu](https://www.aurusproject.eu) [Digging for (inner) Gold]

Project nummer: Erasmus+ 2020-1-NL01-KA204-064756

Organisatie: DW-RS Producties

Dit document mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere manier zonder schriftelijke bevestiging van de auteurs. Wel verwachten wij dat personen die gebruik maken van dit document verwijzen naar de bron door middel van parafraseren of citeren. De notatie hiervoor is:

Smets, P. & Troup, G. (2022). Digging for inner gold: Storytelling and people in vulnerable circumstances. URL: <https://www.aurusproject.eu>

Een andere publicatie van het aurus project is:

Kepes Alapítvány, Mythos, The Village Storytelling, Settle Stories, & Storytelling Centre Amsterdam (2022). *All future is fictional: Toolkit storytelling and vulnerability*. URL: <https://www.aurusproject.eu>

Table of contents

Preface	5
Inleiding	7
Kwetsbaarheid	11
Welzijn en empowerment	14
Culturele gevoeligheid voor concepten van welzijn	19
Overzicht van de hoofdstukken	21
Maatschappelijke analyse:	29
Leven met Covid-19 en Risicosamenleving	29
Covid-19 en sociaal lijden	29
Risicomaatschappij	31
Koloniale, dekoloniale en postkoloniale context	34
Veerkracht	36
Community of Practice en samen leren	43
Praktijkgemeenschap	43
Leren door regelmatig samen te werken	46
Verhalen, vertellingen en het vertellen van verhalen	55
Verhalen en begripsbepaling	55
Verschillende soorten verhalen	59
Levensverhalen	59
Fictieve verhalen	59
Dominante narratieven	60
Alternatieve verhalen	61
Conclusie	62
Levensverhalen, verhalen vertellen en identiteitsontwikkeling	65
Identiteit en storytelling	65
Narratieve identiteit en levensverhalen	67
Co-auteur narratieve identiteit	69
Bezielde narratieve identiteit	70
Narratieve identiteit en welzijn	71
Verhalen vertellen en welzijn in de context van trauma's en risico's	73

De culturele invloed van dominante narratieven	74
Dominante verhalen, uitsluiting en erbij horen	76
Culturele context en culturele verschillen	77
Het transformerende potentieel van verhalen vertellen voor leren, persoonlijke ontwikkeling, empowerment en welzijn	83
Co-creatie van kennis en het delen van levensverhalen	83
De betekenis van luisteraars	85
Verhalen opnieuw formuleren (reauthoring stories)	87
Verder kijken dan autobiografische vertellingen	90
Fictieve verhalen: Het verschuiven van onze perspectieven voor leren, zelfontplooiing en verandering	92
Sprookjes, verwondering en transformatie	96
Kenmerken van fictieve verhalen die kunnen aanzetten tot transformatie	100
Veilige ruimtes om risico's te nemen	102
Sociaal werk en verhalen vertellen	107
Maatschappelijk werk	107
Narratieve therapie	108
Tabel 1. Praktijken in Narratieve Therapie	110
Werken met inzichten en instrumenten uit de narratieve therapie	113
<i>De rol van de vertellende therapeut</i>	113
<i>Goed luisteren</i>	114
<i>Externaliserende gesprekken</i>	114
<i>Nieuwe verhalen documenteren</i>	118
<i>Werken met buitenstaander-getuigengroepen</i>	118
<i>Culturele verscheidenheid en werken met gemarginaliseerde groepen</i>	121
Conclusies	125
Kwetsbaarheid omvormen tot een vitale kracht	126
Bewustzijn van de sociale context	127
De gemeenschap staat centraal bij de aanpak van verhalen	128
Versterking van een positieve identiteit door verhalen te vertellen	129
Verhalen vertellen als narratieve therapie	131
Achteruit en vooruit kijken	132
Referenties	135

Voorwoord

Storytelling brengt mensen samen. Een eenvoudig verhaal kan diegenen helpen die moeten dealen met moeilijke omstandigheden. DW-RS productions (Amsterdam, Nederland) zag mogelijkheden om door middel van een Europese Erasmus+-beurs mensen te kunnen verbinden rondom het onderwerp vertellen van toegepaste verhalen (applied storytelling) en de aanpak van kwetsbare omstandigheden. Het project kreeg de naam 'Digging for Inner Gold, het Aurus Project'. Er is een internationaal team gevormd met vier organisaties die storytelling op een creatieve manier gebruiken bij hun sociaal werk en een academische instelling. Onze eerste ontmoetingen vonden online plaats vanwege de COVID-19-pandemie die zich over de grenzen verspreidde. We moesten ons aanpassen aan de nieuwe omstandigheden en maakten afspraken via Zoom in plaats van fysiek contact. Hierdoor ontstonden kansen om digitaal de handen ineen te slaan. We hadden regelmatig online vergaderen en verschillende manieren bedacht om kansen te bespreken en te ontwikkelen en samen te werken. Pas later konden we elkaar in het echt ontmoeten. Wij hebben ook hybride bijeenkomsten gehouden waar mensen elkaar online en offline konden ontmoeten. Zo konden we doorgaan met werken, zelfs terwijl COVID-19 zich over de hele wereld bleef verspreiden en teamleden besmet waren.

Het Nederlandse team bestond uit Arjen Barel, Hamed Rahmani, Juliette Eggink, Hester Tammes (DW-RS-producties), Peer Smets en Greta Troup (Vrije Universiteit Amsterdam, Nederland). Het Griekse team bestond uit Maria Vrachionidou, Anezoula Katsibiri en Giorgos Evgenikos van de Mythos-organisatie, Korissia, Griekenland. Het Hongaarse team bestond uit Anna Racz en Dorka Szucs (Kepes Alapítvány, Boedapest, Hongarije). Ten slotte waren er twee teams van het Verenigd Koninkrijk: Helen Mill, Lauren Bianchi en Shona Cowie (The Village Storytelling Centre, Glasgow, Schotland) en Sita Brand en Charles Tyrer (Settle Stories, Settle, Engeland). Alle deelnemers speelden complementaire rollen binnen het Aurus-project, maar Arjen Barel speelde een cruciale rol. Hij was de basis van het Aurus-project; hij bracht mensen samen en creëerde kansen om het project tot een succes te maken. Wij hadden ook niet kunnen werken zonder de hulp van het personeel van DW-RS productions en het aangesloten Storytelling Centre Amsterdam.

Ten slotte, verontschuldigen we ons als we personen, die hebben meegeholpen om dit geweldige project tot een succes te maken, vergeten zijn te vermelden. We kijken ernaar uit hoe ons werk een bijdrage kan leveren aan het welzijn van mensen door het gebruik van storytelling in kwetsbare omstandigheden.



Inleiding

In dit boek wordt onderzocht hoe storytelling (het vertellen van verhalen) kan worden toegepast voor de verbetering van mensen die in kwetsbare omstandigheden leven. Hieronder wordt een voorbeeld gegeven van hoe de 'gouden mannen' storytelling zo omarmen dat er een stapsgewijze aanpak ontstaat om hun welzijn te vergroten.

Goud! Iedereen draagt wel wat bij zich. Sommige mensen dragen het om hun nek, of om hun polsen en vingers. Bij sommigen moet je er wat moeite voor doen, dichterbij komen, misschien een beetje graven, voordat je het te zien krijgt. En er zijn mensen bij wie het goud diep verborgen is. Ze werden ten val gebracht en konden zichzelf niet meer oprapen, verloren hun gevoel van eigenwaarde en raakten sociaal geïsoleerd. Soms is het goud zo diep begraven dat mensen zelf niet meer geloven dat ze het ooit hebben gehad. Europa wordt geconfronteerd met een groeiende groep mensen die aan de rand van een sociaal isolement staat of al is losgekoppeld van de samenleving. Velen van hen denken dat hun verhaal er niet (meer) toe doet, dat zij er niet meer toe doen. En ze hebben niet of kunnen niet de middelen vinden om deze gedachten te bestrijden. De partners in dit project geloven dat ieders verhaal ertoe doet, dat deze mensen er evenveel toe doen als ieder ander en dat ze geholpen kunnen worden om zich dit (weer) te realiseren als ze maar de juiste tools hebben en weten hoe ze die kunnen gebruiken om zichzelf te empoweren. Wij hebben in ons werk vele malen ervaren en gezien dat goed kunnen uitdrukken en gehoord worden bijdraagt aan iemands gevoel van eigenwaarde; dat het vertellen van een verhaal, hoe eenvoudig ook, iemands vermogen tot zelfreflectie en zelfbewustzijn vergroot. Als we dus instrumenten kunnen ontwikkelen die ontleend zijn aan de technieken van het verhalen vertellen en die zorgvuldig zijn toegesneden op mensen die denken dat ze er niet meer toe doen, vertrouwen we erop dat we deze mensen kunnen

helpen zichzelf te versterken en hun weg terug naar de samenleving te vinden. En door deze tools overdraagbaar te maken aan professionals zoals maatschappelijk werkers, coaches, opbouwwerkers, etc. die met hen werken en aan anderen die geïnteresseerd zijn, zullen meer mensen bereikt en hopelijk geholpen worden. Door te werken met de unieke verhalen van mensen in deze groepen, willen we hun trots en passie naar boven halen, hen aanmoedigen om opnieuw te dromen en hen openstellen voor nieuwe mogelijkheden. (DW-RS producties, 2020).

Bovenstaande tekst geeft de focus weer van het Erasmus+ project 'Digging for inner gold', ook wel het Aurus project genoemd. Hier spelen storytelling en kwetsbaarheid een belangrijke rol. Vandaag de dag is storytelling populair geworden, maar niet iedereen begrijpt wat het inhoudt; de kracht van het vertellen van een verhaal en hoe het gebruikt kan worden. Storytelling kan helpen om zelfvertrouwen, zelfrespect en eigenwaarde bij de deelnemers te creëren. Mensen groeien door gehoord te worden, door ervan uit te gaan dat hun verhaal mag bestaan en dat het verhaal belangrijk is om naar te luisteren.

Vertellen wordt volgens Serrat (2008) in veel samenlevingen gebruikt. Sommige landen zoals Engeland, Schotland, Griekenland, Hongarije, Ierland, Noorwegen, India en Japan kennen een traditie van verhalen vertellen, terwijl landen als Nederland een dergelijke traditie ontberen. Toch groeit de aandacht voor storytelling. In de praktijk worden verhalen en vertellingen vaak als vergelijkbaar beschouwd. Er zijn echter enkele verschillen. Een verhaal geeft een gebeurtenis of herinnering weer en een narratief verbindt een aantal verhalen die met elkaar samenhangen. Narrativiteit verwijst naar de cultureel geroutineerde structuren die kunnen worden gebruikt om verhalen te creëren. Vanuit psychologisch perspectief is het narratief een basisstructuur van de menselijke betekenisgeving. Men kan het dominante en het ondergeschikte narratief onderscheiden. Het dominante narratief laat zien welke normen en waarden als 'normaal' worden beschouwd; en alles wat afwijkt van het dominante narratief wordt als minder waardevol beschouwd. Als een persoon zich

niet conformeert aan het dominante narratief¹, wordt hij/zij gemarginaliseerd. Dit heeft gevolgen voor het gevoel van eigenwaarde en het zelfvertrouwen. In de praktijk zien vertellers verhalen als een opeenvolging van gebeurtenissen en herinneringen, die op de een of andere manier tussen het verhaal en het narratief in staat (bv. Barel, 2020; McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Hoewel er mensen zijn die zeggen dat ze geen verhaal hebben of de waarde van hun verhaal niet inzien, heeft toch iedereen veel verhalen die het waard zijn om verteld te worden. Storytelling kan een goed instrument zijn voor hechting en persoonlijke groei. Dit leidt tot de ontwikkeling van zachte vaardigheden en competenties zoals het verbeteren van iemands zelfvertrouwen, zelfwaardering en zelfbeeld. Ouderen kunnen bijvoorbeeld verhalen vertellen over hun verleden en hun geschiedenis en persoonlijke ervaringen doorgeven aan anderen. Een positief effect van verhalen vertellen is het ontdekken van een gemeenschappelijke basis die mensen over generaties heen met elkaar verbindt. Migranten die een verhaal vertellen over de streek waar ze vandaan komen, versterken hun identiteit. In het bedrijfsleven wordt storytelling gebruikt bij het proces van verandering en de ontwikkeling van leiderschap (Barel, 2020).

Storytelling kan ook een sociale impact hebben, met een specifieke lens op maatschappelijke transformatie en collectieve gedragsverandering. Het kan leiden tot respect voor anderen, zelfs wanneer zij verschillende standpunten innemen. De uitdaging is om begrip te kweken op zo'n manier dat vervreemding tussen groepen zal afnemen. Conflicten tussen groepen kunnen worden opgelost door verzoening (Barel, 2020). Wanneer storytelling wordt gebruikt als een instrument voor transformatie, wordt het toegepaste storytelling genoemd: Toegepaste Storytelling is het gebruik van Storytelling en Storytelling technieken om verandering te stimuleren, zowel persoonlijk als maatschappelijk. Uitgangspunt is een volledige eenheid van verteller en verhaal op een meer uitgebreide en gelijkwaardige basis: een common ground (Barel, 2020, p. 50).

Laten we eens kijken naar een specifiek geval van toegepaste storytelling. Dit

1 Een master narratieve verwijst naar culturele gedeelde verhalen/ narratieven die gaan over verwachtingen en normen van het behoren tot een gemeenschap en het uitleggen hoe we in die gemeenschap passen (McLean, 2016).

biedt inzicht in wat een mogelijk effect van storytelling kan zijn. In Amsterdam komt een groep ouderen met een migratieachtergrond elke week samen in de bibliotheek, waar ze interactieve lezingen volgen over onderwerpen als geschiedenis, kunst, politiek, technologie, mensenrechten en democratie. Daarnaast nemen de ouderen deel aan excursies in Amsterdam, waardoor ze vriendschappen met elkaar kunnen sluiten. Hun eenzaamheid wordt echter veroorzaakt door hun lage sociaaleconomische status, het gevoel minder controle over hun eigen leven te hebben en slechte gezondheidstoestand. Dit komt ook veel voor bij ouderen zonder migrantenachtergrond. Gemeenschappen kunnen ouderen op allerlei manieren helpen om zich erbij betrokken te voelen. Dit is echter vooral een uitdaging voor ouderen met een migrantenachtergrond vanwege het hedendaagse politieke klimaat (Bouchallikht, 2018). Storytelling kan in deze context worden ingezet om een beter begrip tussen de ouderengroepen te ondersteunen.

Toegepaste storytelling kan sterke emoties oproepen. Facilitators kunnen geconfronteerd worden met ernstige problemen van de deelnemers. Soms kan storytelling individuele of collectieve psychologische of emotionele trauma's uit het verleden oproepen. Trauma Verhalen liggen gevoelig bij zowel de vertellers als de luisteraars. Voor de vertellers is er de angst om de situatie te herbeleven en er niet mee om te kunnen gaan. Voor de luisteraars kunnen de verhalen hen confronteren met gevoelens van machteloosheid en kunnen ze ook onverwachte persoonlijke of plaatsvervangende trauma's oproepen. De rol van luisteraars en vertellers kan veranderen. Het is vaak de verteller die de leiding heeft, vooral als het gaat om mensen in kwetsbare posities. Dit impliceert dat de luisteraar ook iets over zichzelf kan delen. Dit wordt vaak op een positieve manier gewaardeerd, maar het moet voorzichtig gebeuren omdat er gecompliceerde emoties mee gemoeid zijn en het delen van trauma verhalen risico's met zich meebrengt. De agency van de vertellers is belangrijk bij het delen van hun verhalen, vooral bij het delen van verhalen over trauma: Zij moeten eigenaar blijven van hun verhalen. Iedereen reageert op zijn eigen manier op het delen en horen van verhalen. De begeleider moet een sfeer creëren waarin ieders grenzen worden gerespecteerd, ook die van

de begeleider. Toegepast storytelling in deze zin, is geen therapie, maar het kan mensen helpen die met hun trauma willen omgaan. Als iemand eenmaal bereid is om een trauma-ervaring te delen met anderen, kan dat een stap zijn in de richting van (professionele) behandeling (zie bijv. Barel, 2020). Zoals hierboven beschreven ligt de focus hier op storytelling en hoe het mensen in kwetsbare omstandigheden kan ondersteunen. Daarom zullen we kwesties rond het begrip kwetsbaarheid bespreken.

Kwetsbaarheid

Kwetsbaarheid is een dubbelzinnig en dynamisch begrip. Het staat zowel voor 'kracht' als 'zwakte', en kan zowel positief als negatief worden geïnterpreteerd. Kwetsbaarheid kan ook een problematisch concept zijn; "aangezien de connotaties met vrouwelijkheid en afhankelijkheid, maar ook met zwakte en slachtofferschap een problematisch beeld oproepen." (Koivunen, Kyrölä & Ryberg, 2018, p. 5). Er zijn overlappingen met andere concepten, waar rekening mee moet worden gehouden. Binnen een sociale groepscontext is kwetsbaarheid nodig om het creëren van een gemeenschappelijke basis mogelijk te maken, maar mensen zijn vaak bang om kwetsbaarheid te tonen. Terecht, want kwetsbaarheid brengt ons in een positie van grotere (sociale) risico's. Springhart's artikel 'Vitality in Vulnerability', stelt dat ontdekking en herwaardering van kwetsbaarheid essentieel zijn voor wat het betekent om te leven, om mens te zijn:

Enhancing Life means for me to think about vulnerability in a way that distinguishes between vulnerability as a value of life and vulnerability as something threatening, endangering and worth fighting against (Springhart, 2017).

Om de kwetsbaarheid van het leven te begrijpen moeten we een onderscheid maken tussen universele menselijke (ontologische) kwetsbaarheid en contextuele kwetsbaarheid.

Springhart (2017) betoogt dat universele menselijke kwetsbaarheid niet samengaat met een onkwetsbaar menselijk leven. Geboorte en dood markeren de kwetsbare overgangen waarin de onderling samenhangende afhankelijkheid, kwetsbaarheid en bundeling van mogelijkheden voor en achter werkelijkheid worden. Menselijk leven is vatbaar voor schade en liefde, voor transformatie en geweld, en voor ziekte en verval. Als zodanig is het menselijk leven kwetsbaar. Universele menselijke kwetsbaarheid is een gedeelde conditie van elk menselijk wezen.

Gesitueerde kwetsbaarheid heeft betrekking op de mate van kwetsbaarheid in specifieke sociale, culturele en milieuomstandigheden en op de omstandigheden waaronder kwetsbaarheid levensbedreigend is. Springhart rapporteert:

In order to *enhance* life, we have to keep the ontological and situated vulnerability together. Why is that important? If one would reduce vulnerability to its ontological dimensions, it would lose its transformative power and also the realism in taking the human condition seriously. If one would reduce vulnerability to its situated dimensions, one would run the danger of discriminating against vulnerable social groups which would then be seen as deficient, weak, or even not fully accountable for life. (Springhart, 2017; original Italics)

Storytelling heeft de kracht om mensen in kwetsbare omstandigheden te helpen ontdekken hoe kwetsbaarheid kan worden omgevormd tot vitaliteit. Belangrijke vragen die kunnen worden gesteld zijn: Hoe definieert een groep of persoon in kwetsbare omstandigheden zichzelf? Welk type verhaal is in het bijzonder geschikt en met welk doel is er sprake van een 'maakbare' wereld? In de context van ontologische kwetsbaarheid (universele menselijke kwetsbaarheid) is geen transformatie mogelijk omdat we in de eerste plaats bang zijn het te verliezen (het leven). Uiteindelijk zal dit resulteren in een verhoogde kwetsbaarheid, vaak gepaard gaande met schaamte.

Paradoxically, it is not the struggle for invulnerability that enhances life and gives room for vitality, but the venture of vulnerability. The venture of vulnerability enhances vitality because it strengthens the susceptibility to change and transformation (Springhart, 2017).

Sociaal achtergestelde mensen leven vaak in kwetsbare omstandigheden. De begrippen marginalisering en achterstelling worden gebruikt om mensen te etiketteren die discriminatie ondervinden en daaronder lijden. Mensen in kwetsbare omstandigheden zijn vaak gemarginaliseerd en achtergesteld. Zij wijzen erop dat het systeem en maatschappelijke omstandigheden onrechtvaardigheid en politieke actie aanjagen (Koivunen, Kyrölä & Ryberg, 2018, p. 7). Een ander concept dat in verband kan worden gebracht met kwetsbaarheid is abjectie. Sociale abjectie verwijst naar een vernederende of onderdrukkende retoriek. Zo wordt de term 'uitschot' gebruikt voor bijvoorbeeld Roma en asielzoekers. Dit roept om rechtvaardigheid, gelijkheid en inzicht in deze weerzinwekkende uitlatingen. Men dient zich te realiseren dat er sprake is van een overlapping tussen abjectie en kwetsbaarheid. Abjectie impliceert walging, schaamte en angst, hetgeen verschilt van kwetsbaarheid dat niet altijd samen gaat met abjectie, maar eerder met medelijden geassocieerd wordt (p. 8).

Pescolido en Martin (2015, p.91) stellen dat stigma een toestand of status is die onderhevig is aan devaluatie. Het concept stigma verwijst naar de negatieve etiketten die aan mensen, plaatsen of voorwerpen worden gegeven. Stigmatisering is een werkwoord dat een sociaal proces is, een proces dat je hele leven beïnvloedt maar ook van anderen die erdoor geraakt worden. Bos et al. (2013) onderscheiden verschillende soorten stigma; publiek stigma, zelfstigma, stigma door associatie, en structureel stigma. Publiek stigma houdt in dat degenen die betrokken zijn bij het stigmatiseren van anderen een etiket opplakken met negatieve percepties en interpretaties. Zelfstigma omvat de sociale en psychologische gevolgen van processen van stigmatisering. Stigma door associatie is de sociale en psychologische reactie op een persoon die geassocieerd wordt met een gestigmatiseerde persoon. Structureel stigma is het proces van institutionele en ideologische vooringenomenheid tegen gestigmatiseerde personen.

Het is bewezen dat mensen vaak gestigmatiseerd worden, maar stigmatisering leidt niet automatisch tot een lager gevoel van eigenwaarde.

Whereas global self-esteem refers to feelings of personal self-worth, racial or collective self-esteem refers to evaluations of the worthiness or value of the social groups – such as racial, ethnic, or religious groups – of which one is a member (Crocker & Major, 1989, p. 609).

Eigenwaarde op individueel niveau verschilt van de eigenwaarde die men verwerft door tot een sociale groep te behoren. Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat een individu heeft in zijn vaardigheden of bekwaamheden. Beide concepten kunnen tegenstrijdig werken. Een kunstenaar kan bijvoorbeeld een groot zelfvertrouwen hebben maar een laag gevoel van eigenwaarde.

Crocker en Major (1989) stellen dat mensen meerdere strategieën gebruiken om met stigmatisering om te gaan. Vooroordelen en discriminatie kunnen iemands gevoel van eigenwaarde schaden, wat een negatieve invloed kan hebben op zijn lichamelijk welzijn. Gestigmatiseerde personen moeten niet gezien worden als louter passieve slachtoffers. Zij zijn vaak actief betrokken bij het beschermen en bufferen van hun gevoel van eigenwaarde tegen vooroordelen en discriminatie. Dit moet worden gezien als een argument dat vooroordelen en discriminatie iemands psyche kunnen beschadigen (ibid.).

Kwetsbaarheid kan leiden tot discriminatie, wat er weer toe kan leiden dat mensen zich verenigen om een tegenbeweging te vormen. Aan de ene kant wordt kwetsbaarheid gekenmerkt door onderdrukking en controle, maar het kan ook leiden tot macht en mobiliteit waardoor politieke agency ontstaat (Koivunen, Kyrölä & Ryberg, 2018, p.4-5). Bovendien moet er rekening mee worden gehouden dat mensen in kwetsbare omstandigheden tot de dominante groep kunnen behoren en dat de gemarginaliseerden niet per definitie kwetsbaar zijn. Het is belangrijk om te kijken naar hoe verandering kan plaatsvinden, en hoe stappen kunnen worden gezet in de richting van het vergroten van welzijn. Verhalen vertellen kan hierbij een belangrijke rol spelen.

Welzijn en empowerment

We wenden ons tot storytelling omdat ervaring en onderzoek aantonen dat het vermogen om een samenhangend levensverhaal te vertellen met zinvolle verbanden tussen verleden, heden en toekomst, expliciet gerelateerd is aan een verhoogd welzijn. Negatieve gebeurtenissen en moeilijke levenservaringen, zoals het ervaren van weduwschap of werkloosheid, worden in verband gebracht met dramatische dalingen in levenstevredenheid en gevoelens van disempowerment (Diener & Biswas-Diener, 2005). Dergelijke ervaringen kunnen iemands gevoel van eigenwaarde, waarden, overtuigingen, ideeën over iemands sterke kanten en rol in de samenleving of doel in het leven op de proef stellen. Daarom kan het reflecteren op negatieve ervaringen en het vinden van manieren om deze ervaringen op een zinvolle manier in iemands identiteit en levensverhaal op te nemen, belangrijk zijn voor het herstel van een gevoel van zelf, eigenwaarde en zelfvertrouwen. Toegepaste storytelling kan een nuttige benadering zijn om het welzijn van mensen te vergroten omdat het kan bijdragen aan het versterken van het zelfvertrouwen en de psychologische empowerment van mensen.

Subjectief welzijn kan worden gedefinieerd als 'de positieve evaluaties van mensen van hun leven, met inbegrip van aangename emoties, vervulling en levenstevredenheid' (Diener & Biswas-Diener, 2005, p. 125). Er zijn bepaalde elementen die noodzakelijk zijn voor kwaliteit van leven, zoals het hebben van sociale relaties, de aanwezigheid van vrijheid en andere fundamentele kwaliteiten die noodzakelijk worden geacht voor de menselijke waardigheid. Inkomensniveau kan ook een rol spelen bij het geluk van mensen. Internationaal onderzoek heeft uitgewezen dat het inkomensniveau in grote mate een grotere rol speelt voor individueel geluk in minder welvarende landen (Diener & Biswas-Diener, 2005). Dit suggereert dat inkomen een grotere rol speelt bij het bepalen van het welzijn van mensen die op de armoedegrens leven in minder welvarende landen. Dit kan deels komen doordat rijke landen een bepaald niveau van sociale zekerheid en algemene ondersteuning bieden aan mensen met een laag inkomen. Bij werkzaamheden die erop gericht zijn het welzijn te

vergroten van mensen die in een sociaal isolement leven, in armoede leven of geen toegang hebben tot basisbehoeften, moet in de aanpak rekening worden gehouden met de wijze waarop het welzijn wordt beïnvloed door de maatschappelijke context.

Deze 'basale' en externe elementen zijn echter op zichzelf niet voldoende voor welzijn. Voor individuen is psychologische empowerment een centraal facet van subjectief welzijn, vanwege de rol die het speelt bij het stellen en bereiken van doelen. Psychologische empowerment kan omschreven worden als het geloof van mensen dat middelen, energie en competentie helpen om belangrijke doelen te bereiken (Diener & Biswas-Diener, 2005). Het hebben van doelen en het in staat zijn om doelen te bereiken zijn belangrijk voor psychologisch welzijn. Mensen moeten toegang hebben tot de middelen om hun doelen te bereiken, maar ze hebben ook de juiste psychologische mindset nodig om hun doelen te bereiken, zoals het hebben van zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen stelt mensen in staat om te werken aan een verscheidenheid van doelen in hun leven en is gekoppeld aan meer geluk (Diener & Biswas-Diener, 2005).

Het begrip empowerment heeft verschillende dimensies en kan vanuit verschillende invalshoeken worden benaderd. We kunnen een onderscheid maken tussen interne en externe empowerment. Interne empowerment verwijst naar het subjectieve gevoel van mensen dat ze hun omgeving kunnen controleren, dat ze weten wat ze waard zijn, dat ze zelfvertrouwen hebben om hun behoeften te uiten en dat ze zich bewust zijn van de rol van onderdrukking in hun leven. Dit soort empowerment is belangrijk voor welzijn omdat de subjectieve gevoelens van welzijn van mensen inherent verbonden zijn met hun overtuigingen over de vraag of ze hun doelen kunnen bereiken (Diener & Biswas-Diener, 2005). Externe of sociaalpolitieke empowerment toont het feitelijke vermogen van mensen om hun omgeving te controleren of erop in te spelen om positieve verandering te creëren (Goodman et al., 2007; Diener & Biswas-Diener, 2005). Andere aspecten van welzijn die van belang zijn voor empowerment zijn het ervaren van positieve emoties zoals vreugde, geluk en liefde. Empowerment hangt dus zowel af van de externe voorwaarden om ie-

mands doelen te bereiken, als van de interne gevoelens van zelfredzaamheid, autonomie en competenties. In de praktijk moeten mensen geloven dat ze doelen kunnen bereiken en moeten ze de energie en het verlangen hebben om acties te ondernemen om hun doelen te bereiken. Het ervaren van positieve emoties als gevolg van het succesvol bereiken van doelen is belangrijk voor psychologische empowerment. Deze bekrachtigde gevoelens van succesvolle actie kunnen een 'zelfversterkende lus' vormen. Het tegenovergestelde kan ook gebeuren, wanneer ervaringen van herhaalde mislukkingen en negatieve emoties de cyclus van psychologische empowerment doorbreken, resulterend in berusting, depressie of 'aangeleerde hulpeloosheid' (Diener & Biswas-Diener, 2005, p. 135).

Interventies ter ondersteuning van empowerment moeten zich richten op de persoonlijke omstandigheden van mensen, zodat zij een grotere stem kunnen geven aan kwesties die hen bezighouden. Zelfs nadat mensen meer macht hebben gekregen, kunnen interventies nodig zijn om de aanhoudende gevoelens van macht(minderheid) van mensen aan te pakken. Psychologische empowerment kan verkregen worden door scholing, positieve stemmingsinducties en rolmodellen (Diener & Biswas-Diener, 2005).

Empowerment kan ook op collectief niveau worden gevonden. Collectieve empowerment ontstaat wanneer gelijkgestemde mensen samenkomen, ervaringen delen en gedeelde oplossingen bespreken. Goodman et al. (2007) stellen dat collectieve empowerment als katalysator dient voor individuele psychologische empowerment vanwege de dimensies van acceptatie, erbij horen en emotionele wederkerigheid die in een gemeenschap bestaan. Collectieve empowerment kan ook sociale transformatie mogelijk maken vanwege de groepssolidariteit. Inzicht in empowerment op collectief niveau helpt ons inzien hoe de verschillende vormen van empowerment met elkaar verbonden zijn en hoe ze elkaar wederzijds kunnen versterken.

Organisaties kunnen een belangrijke rol spelen bij empowerment. In een organisatorische benadering neigen de relaties tussen leden van een collectief

ertoe onpersoonlijk te worden naarmate regels en regulering de overhand krijgen. De relationele benadering vervalt gedeeltelijk of zelfs volledig. Dit impliceert dat collectieve empowerment binnen organisaties problematischer wordt (Smets & Volont, 2022).

De concepten van macht op individueel, gemeenschaps- en organisatieniveau zijn de moeite van het onderzoeken waard. Op individueel niveau kan men 'macht van binnenuit' traceren, waar de nadruk ligt op de eigen kwaliteiten van een persoon, de ontwikkeling van vaardigheden en een toename van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Op het niveau van de gemeenschap ligt de nadruk op 'macht met', waaronder de steun van vrienden, familie en buuren valt, maar ook zelforganisatie en collectieven. Op een breder politiek en maatschappelijk niveau ligt de nadruk op de 'macht om'. Dit verwijst naar het doorvoeren van veranderingen, zoals het veranderen van vooroordelen, het verbeteren van de toegankelijkheid van voorzieningen en bronnen, en het beïnvloeden van wet- en regelgeving (Jacobs et al. in van Regenmortel (2009)). Empowerment is een complex concept op meerdere niveaus. Er is de macht van binnenuit (individu), macht met (gemeenschap), en macht tot (het beïnvloeden van de samenleving als geheel).

Het is in het belang van de dominante samenleving dat onderdrukte groepen zichzelf of elkaar de schuld geven van hun gebrek aan empowerment, in plaats van de verhalen of narratieven? te onderzoeken die aantonen dat het systeem de schuld is van hun problemen. Daarom kan mobilisatie worden geïnitieerd door het vertellen van verhalen.

Culturele gevoeligheid voor concepten van welzijn

Internationaal gezien verschilt het begrip subjectief welzijn van cultuur tot cultuur, afhankelijk van de bestaande culturele waarden, normen en praktijken. Benaderingen die erop gericht zijn het subjectieve welzijn van mensen te vergroten, moeten rekening houden met het feit dat de ervaring en het begrip van welzijn tussen culturen en binnen cultureel diverse groepen kunnen verschillen. Uit intercultureel onderzoek is gebleken dat de betekenis van 'geluk' op persoonlijk niveau verschilt tussen culturen. In studies onder Noord-Amerikanen werd geluk bijvoorbeeld in verband gebracht met opwindend en intense gevoelens, terwijl Chinezen geluk omschreven als gevoelens van kalmte en een toestand van evenwicht (Oishi, 2010). Geluk wordt in de dominante Noord-Amerikaanse culturen verbonden met positieve emoties, terwijl in Aziatische culturen zowel positieve als negatieve ervaringen en emoties met geluk kunnen worden verbonden. Geluk is in de Aziatische cultuur ook minder gewenst dan in de Amerikaanse cultuur. In Noord-Europese culturen duidt het woord 'geluk' op geluk en voorspoed, terwijl in Zuid-Europese landen geluk wordt gedefinieerd als de bevrediging van verlangens en doelen (Oishi, 2010). Cultuur kan ook vorm geven aan interactie, zoals lichaamstaal en de manieren waarop mensen hun ervaringen en emoties uiten. Het concept van geluk beïnvloedt hoe wenselijk het is om publiekelijk uiting te geven aan geluk, zoals meer of minder glimlachen, en de lichaamstaal die wordt gebruikt om emoties uit te drukken. Onderzoek heeft belangrijke verschillen aan het licht gebracht tussen de benadering van welzijn in individualistische naties en die in minder individualistische of collectivistische naties. Eigenwaarde en trots worden in veel individualistische naties gezien als kenmerken van welzijn, in minder individualistische naties is dat niet het geval. Bovendien waren gevoelens van onderlinge afhankelijkheid meer geassocieerd met welzijn dan in minder individualistische naties, terwijl gevoelens van onafhankelijkheid (bijv. trots) geassocieerd waren met welzijn in individualistische naties. Het ervaren en onderhouden van positieve emoties in relatie tot anderen hangt dus samen met welzijn in minder individualistische naties, terwijl positieve emoties in verband met het 'onafhankelijke zelf' samenhangen met welzijn in

individualistische naties. Er zijn ook interculturele overeenkomsten in de betekenissen van welzijn. Zo ervaren mensen die interne (in tegenstelling tot geëxternaliseerde) motivaties voor hun handelingen rapporteerden, ongeacht hun cultuur, een hoger welzijn (Oishi, 2010).

Het benadrukken van cultureel verschillende opvattingen over welzijn maakt duidelijk dat benaderingen voor het verbeteren van welzijn en het versterken van empowerment gevoelig moeten zijn voor de culturele context, en dat de culturele achtergrond van mensen hun interpretaties en interacties in de groepssetting beïnvloedt. Wanneer toegepaste storytelling wordt gebruikt als een interventie om het welzijn te verhogen, kunnen verschillende benaderingen worden gebruikt voor verschillende culturele groepen of om individuen met verschillende culturele achtergronden te bereiken. De doelen kunnen ook veranderen. Binnen onze toolkit ligt de nadruk op het vergroten van welbevinden door individuele trots en eigenwaarde, wat de individualistische culturele benadering van welbevinden weerspiegelt. Wanneer onderlinge afhankelijkheid en positieve emoties ten opzichte van anderen als belangrijk worden gezien voor subjectief welzijn, veranderen de doelen. In een Storytel workshop met de 'gouden mannen', sociaal geïsoleerde oudere mannen met een niet-Europese immigratie achtergrond, hielp het vertellen van verhalen bijvoorbeeld bij het creëren van een gemeenschap en een collectief, waardoor hun trots en gevoel van eigenwaarde in relatie tot de groep werd versterkt. We kunnen deze benadering analyseren als gericht op het creëren van positieve emoties ten opzichte van anderen en gevoelens van onderlinge afhankelijkheid, terwijl een meer individualistische benadering misschien niet zo nuttig zou zijn geweest voor deze specifieke groep. Een culturele gevoeligheid voor welzijn kan helpen om het werk met cultureel diverse deelnemers en vertellers te verbeteren.

Het doel van ons onderzoek is om de impact van storytelling op het leven van mensen die in kwetsbare omstandigheden leven te onderzoeken.

De centrale onderzoeksvraag is: Welke rol speelt storytelling in relatie tot identiteitsvorming en transformatie van mensen in kwetsbare omstandigheden?

De subvragen zijn:

1. *Wat is de invloed van het vertellen van verhalen op de hedendaagse samenleving?*
2. *Welke rol kan de Community of Practice spelen in de ontwikkeling van storytelling praktijken?*
3. *Welke soorten verhalen en vertellingen kunnen worden onderscheiden?*
4. *Welke rol spelen levensverhalen in de ontwikkeling van identiteitsvorming?*
5. *Wat is het transformerende potentieel van verhalen vertellen?*
6. *Welke rol speelt sociaal werk in het vertellen van verhalen?*

Overzicht van de hoofdstukken

Deze literatuurstudie is onderverdeeld in verschillende hoofdstukken, die hieronder in detail zullen worden besproken. We beginnen met de maatschappelijke context waarin storytelling plaatsvindt. Daarna zal de rol van gemeenschappen in een wederzijds leerproces worden verkend. Binnen de context van de hedendaagse samenleving en de kleinere eenheden van gemeenschappen, zullen verhalen en het vertellen van verhalen worden besproken. Meer specifiek zal aandacht worden besteed aan levensverhalen en identiteitsontwikkeling en de transformatieve mogelijkheden van storytelling voor leren, persoonlijke ontwikkeling, empowerment en welzijn. Tot slot zal inzicht worden gegeven in hoe storytelling wordt gebruikt binnen het maatschappelijk werk.

In hoofdstuk 1 - **Maatschappelijke analyse: Leven met Covid-19 en de risico-samenleving** - gaan we in detail in op de effecten van de Covid-19 pandemie op de toenemende ongelijkheid en kwetsbaarheid. Wij hebben deze casestudy

ondernomen om de maatschappelijke achtergrond van de hedendaagse samenleving beter te begrijpen. COVID-19 kan niet los worden gezien van andere crises in de wereld, zoals de klimaatverandering en de kloof tussen arm en rijk, maar onze focus ligt uitsluitend op Covid-19, dat kan worden begrepen als een massale gebeurtenis van sociaal lijden die de kwetsbaarheid verhoogt van groepen die al kwetsbaar waren. Hedendaagse maatschappelijke benaderingen van het omgaan met risico's en crises zijn beschreven als het creëren van een 'risicomaatschappij' die ernaar streeft potentiële risico's te beheren en te elimineren met een top-down benadering, en de 'normaliteit' te herschep- pen. Er is weinig ruimte voor bottom-up benaderingen die verband houden met de dagelijkse uitdagingen waarmee mensen worden geconfronteerd en die mogelijkheden bieden voor aanpassingen aan de lokale omstandigheden. De COVID-19 pandemie confronteert ons met decennia van onbegrensde eco- nomische groei, consumptie en mobiliteit. De kloof tussen arm en rijk wordt groter, wat de ontwikkeling van gelijkheid en rechtvaardigheid belemmert. Bovendien zijn solidariteit en wederzijdse empathie kwetsbaarder geworden.

Wij wenden ons tot het begrip veerkracht als een populaire methode om persoonlijke ontberingen en het leven binnen een beladen systeem te overle- ven. Hoewel veerkracht belangrijk blijft om tegenslagen het hoofd te bieden en ermee om te gaan, zijn er uitdagingen verbonden aan het vertrouwen op veerkracht. Wanneer veerkracht betekent 'terugkaatsen' naar een gebrekkige normaliteit, wordt het een belemmering voor verandering en verbetering voor het individu, en belemmert het de verbetering van en het verzet tegen onge- gelijkheid en onderdrukking in de samenleving. Voortdurend 'terugkaatsen' is op den duur niet vol te houden. We moeten een aanpak vinden die gebaseerd is op 'voorwaarts kaatsen', waarbij improvisatie en de ontwikkeling van verschil- lende elementen die een duurzaam systeem tot stand kunnen brengen, kunnen plaatsvinden. Dit kan het leven verrijken en nieuwe staten van zijn creëren.

Na deze contextuele focus is het belangrijk om te kijken hoe groepen werken met storytelling. Daarom zal de focus liggen op gemeenschappen waarin le- ren van elkaar een belangrijke rol speelt. Hoofdstuk 2, getiteld **Communities**

of Practice and Learning Together, legt het nut uit van gemeenschappen als sociale leersystemen, algemeen bekend als 'Communities of Practice'. Communities of Practice kunnen worden gedefinieerd als 'groepen mensen die zich oprecht bekommeren om dezelfde real-life problemen of hot topics, en die op die basis regelmatig met elkaar omgaan om samen en van elkaar te leren' (Wenger et al. 2002 in Pyrko et al. 2017). Leren is een sociaal proces dat een gemeenschap, praktijk en identiteit vereist. Identiteit staat centraal in praktijkgemeenschappen omdat identiteitsvorming een werk in uitvoering is dat zowel door individuen als door het collectief wordt vormgegeven om in de loop van de tijd samenhang te creëren. Het delen van kennis is integraal voor het creëren van gevoelens van verbondenheid met een gemeenschap, en wordt bereikt wanneer het individu wederzijdse betrokkenheid, verbeeldingskracht en het gevoel dat zij deel uitmaken van het collectief, ervaart. Leren gebeurt door het delen van 'onbewuste' kennis, persoonlijke ervaring en sociale competentie. Het gaat om het creëren van een gedeeld repertoire van gemeenschappelijke hulpbronnen zoals verhalen, stijlen, artefacten, gereedschappen, routines en taal in de gemeenschap. Vanuit dit perspectief kunnen wij het leren begrijpen als een transpersoonlijk leerproces van samen denken dat individuen helpt de gemeenschappelijke problemen van het echte leven te begrijpen. Wij combineren deze benadering van samenwerkend leren met de benadering van onderzoek op basis van waardering.. In plaats van het oplossen van problemen, waarbij vaak externe 'experts' worden betrokken, probeert deze benadering positieve verandering binnen gemeenschappen te stimuleren door de nadruk te leggen op succesverhalen en het mobiliseren van lokale hulpbronnen binnen de gemeenschap. Het focussen op positieve vragen en op hoe constructieve kracht kan worden vergroot, leidt tot positieve beelden en positieve acties. Wij suggereren dat storytelling, als een vorm van het delen van kennis en levensverhalen, verschillende verbanden heeft met samenwerkende leerprocessen en samen denken via processen van transpersoonlijke kennis. Leren vereist vaak een gemeenschap, waarbij de ervaringen van mensen om erbij te horen en positieve associaties door die gemeenschap worden getriggerd. Ten slotte zijn deze processen van leren en weten bijzonder belangrijk voor een praktijkgemeenschap die zich richt op het

omgaan met intieme en persoonlijke kwesties zoals geestelijke gezondheid, veerkracht en moeilijke levensverhalen. Door te steunen op de hulpbronnen, troeven en verhalen van de leden van de gemeenschap, bevordert ze het eigenaarschap en de waarden van lokale kennis.

We leven in een wereld omringd door verhalen. Verhalen zijn niet alleen objecten die 'daarbuiten' bestaan, ze maken ook deel uit van ons en ze reizen door ons heen in onze eigen verhalen over identiteit en gemeenschap. Verhalen brengen betekenis over en als zodanig zijn ze een kanaal voor het begrijpen en uitdrukken van onze waarden, moraal, ideeën en sociale relaties.

In hoofdstuk 3 - getiteld **Verhalen, vertellingen en verhalen** - geven we een inleiding op verhalen en het vertellen van verhalen vanuit verschillende perspectieven, en definiëren we sleutelbegrippen als narratief, verhaal en vertelling. 'Narrativiteit' verwijst naar de cultureel beschikbare verhaalstructuren die worden gebruikt om verhalen te creëren en vanuit psychologisch perspectief is narrativiteit een fundamentele structuur van menselijke betekenisgeving. Verhalen zijn georganiseerde vormen van meervoudige verhaallijnen die worden gecombineerd op een manier die betekenissen, morele lessen of provocaties belichten. Verhalen vertellen is inherent sociaal van aard omdat het een gedeelde ervaring is tussen de verteller en het publiek in een specifieke context. Zowel de verteller als de toehoorders delen en geven vorm aan het verhaal, hetgeen illustreert dat verhalen van nature co-creatief zijn. Tot slot geven we een korte introductie tot verschillende soorten verhalen die in de volgende hoofdstukken terugkomen, namelijk levensverhalen (autobiografische verhalen), fictieve verhalen, en dominante en alternatieve vertellingen.

In hoofdstuk 4, **Levensverhalen, verhalen vertellen en identiteitsontwikkeling**, wenden we ons tot sociaal-psychologische perspectieven en onderzoek om een beter inzicht te krijgen in de verbanden tussen verhalen en identiteit en hoe het vertellen van verhalen positieve effecten kan hebben op het welzijn en de empowerment van mensen. Narratieven en narratieve processen zouden aan de basis liggen van identiteit en identiteitsontwikkeling. Met andere woor-

den, we begrijpen onszelf door verhalen, en verhalen creëren ons gevoel van eigenwaarde. We leggen uit hoe de narratieve structuur van verhalen, zoals chronologie, causaliteit en coherentie, ons helpt een gevoel van zekerheid en voorspelbaarheid te creëren in een anders onvoorspelbare wereld. Door *autobiografisch te redeneren* leggen mensen zinvolle verbanden en verklaringen tussen het verleden, het heden en de toekomst door levensverhalen te creëren. Deze verhalen zijn belangrijk omdat ze een gevoel van zelf-continuïteit in de tijd creëren. Mensen die problemen hebben met identiteit, zoals moeite hebben om een gevoel van zichzelf te creëren door de tijd heen, hebben ook vaak moeite om zichzelf in de toekomst te zien. Werken aan onze narratieve identiteiten is vooral belangrijk bij het verwerken van negatieve en moeilijke levenservaringen. Door het herschrijven van hun verhalen, verschillende narratieven, kunnen individuen moeilijke ervaringen op een coherente manier integreren in hun levensverhalen als momenten van persoonlijke groei of toegenomen inzicht en wijsheid. We kunnen levensverhalen zien als bestaande in een grotere 'ecologie' van verhalen. Onze levensverhalen worden mede geconstrueerd en gevormd door sociale relaties, de verhalen die wij over anderen vertellen en de verhalen die anderen over ons vertellen. Ook cultureel gedeelde verhalen, zoals master narratieven, beïnvloeden onze individuele levensverhalen. Dominante narratieven zijn onderscheidend omdat ze de normen communiceren voor het behoren tot een gemeenschap; wie afwijkt van het dominante narratief ondervindt vaak negatieve gevolgen, zoals afwijzing, vooroordelen en uitsluiting. Verzet tegen master narratieven door het actief creëren van alternatieve narratieve constructies is gebruikelijk onder degenen die afwijken, maar het is een uitdagend proces voor individuen. Over het algemeen wordt het kunnen construeren en onderhouden van een coherente narratieve identiteit belangrijk geacht voor het welzijn van mensen, wat suggereert dat het kunnen creëren en vertellen van je levensverhaal een belangrijke vaardigheid is voor een gezond leven. Sommige onderzoeken suggereren echter dat autobiografisch redeneren over bepaalde ervaringen het welzijn niet verhoogt. We bespreken alternatieven voor autobiografisch vertellen voor veerkracht en het op een positieve manier communiceren van iemands identiteit.

In hoofdstuk 5, **Transformatieve mogelijkheden van storytelling voor leren, persoonlijke ontwikkeling, empowerment en welzijn**, bespreken we literatuur en onderzoek vanuit verschillende invalshoeken die suggereren hoe en waarom storytelling de persoonlijke ontwikkeling van mensen positief kan beïnvloeden en hun welzijn en empowerment kan vergroten. Om te beginnen wordt niet ieders verhaal door het publiek of de bredere cultuur geaccepteerd. Voor veel mensen kan alleen al de mogelijkheid om hun verhaal te verwoorden en het te delen met gelijkgestemden die bereid zijn om te luisteren, van diepgaande betekenis zijn. Verhalen vertellen kan een emancipatoire functie hebben, zowel voor de vertellers als voor de luisteraars, wanneer individuen zich in een ruimte bevinden waar ze dominante en onderdrukkende verhalen kunnen weerleggen, en hun eigen verhaal en stem kunnen ontwikkelen. Verhalen vertellen kan gemeenschap scheppen en de kennis van een groep als geheel uitbreiden, en mensen leren anderen te begrijpen en zich met anderen te identificeren. Door het delen van moeilijke ervaringen zijn mensen in staat deze ervaringen te onderzoeken in de context van bredere sociale structuren en culturele verhalen, wat kan helpen om bestaande barrières, beperkingen en gebrek aan steun voor hun persoonlijke inspanningen te verduidelijken. We wenden ons ook tot fictieve verhalen, omdat deze zijn aangemerkt als bijzonder krachtig voor het verbeteren van welzijn en empowerment, omdat ze ons in staat stellen andere werelden en mensen te verkennen via verbeelding en de speelsheid van een verhaal, wat ons een veilige afstand biedt om aan zelfreflectie te doen, onze sociale vaardigheden te verbeteren en onze eigen identiteiten te ontwikkelen. Bepaalde soorten verhalen, zoals sprookjes en artistieke verhalen, kunnen bijzonder nuttig zijn vanwege hun genre-kenmerken die gebruik maken van symbolen en verbeelding en de rol van interpretatie overlaten aan de lezer of luisteraar. In dit hoofdstuk vindt u korte fictieve verhalen die door vertellers worden gebruikt bij het werken met mensen in groepen. Deze verhalen dienen zowel als voorbeeld en illustratie, als voor uw plezier in de transformerende wereld van verhalen.

In hoofdstuk 6 **Maatschappelijk werk en storytelling** gaan we in op enkele veelbelovende methoden in het maatschappelijk werk om toegepaste sto-

rytelling te gebruiken met groepen in kwetsbare omstandigheden. Er wordt aandacht besteed aan narratieve therapie en hoe die in de praktijk kan worden toegepast. We bespreken ook de rol van de verteller-facilitator en centrale aspecten van storytelling in de praktijk zoals stem, stiltes en luisteren. We beschrijven zowel mogelijke positieve als negatieve effecten van luisteraars op de vormgeving van verhalen en op de identiteit van de vertellers bij het vertellen van levensverhalen, en vooral de positieve invloed van aandachtige luisteraars. We leggen enkele verbanden tussen verhalen vertellen als het delen van kennis en leren in praktijkgemeenschappen en wij bespreken ethische kwesties voor relatie- en gemeenschapsvorming in diverse en multiculturele samenlevingen. Ten slotte wordt deze publicatie afgesloten met een conclusie waarin we terugblikken op de bevindingen in ons literatuuronderzoek en verwachtingen ten aanzien van storytelling en mensen in kwetsbare situaties.

1.

Maatschappelijke analyse: Leven met Covid-19 en Risicosamenleving

Dit deel geeft inzicht in de hedendaagse samenleving, die door verschillende soorten crises wordt bedreigd. De interactie tussen mensen hangt af van de omstandigheden van de huidige tijd. Eén van die elementen is de risicomaatschappij, waartoe ook de Covid 19-pandemie behoort. We beginnen met een bespreking van de pandemie en plaatsen haar vervolgens in de context van de risicomaatschappij. Onze aandacht zal vooral uitgaan naar de Covid 19-pandemie en hoe deze past in de hedendaagse risicomaatschappij. Deze verwijst naar de systematische manier waarop de maatschappij omgaat met onvermijdelijke risico's. Om met deze omstandigheden om te gaan kan storytelling worden gebruikt als een methode om veerkracht op te bouwen.

Covid-19 en sociaal lijden

Journalisten, beroemdheden en volksgezondheid deskundigen zagen COVID-19 als een moordenaar met gelijke kansen (Blow in Trout & Kleinman, 2020), een voorbeeld van een fundamentele veronderstelling. Wij stellen vast dat het de armen en de gemarginaliseerden zijn - groepen in kwetsbare omstandigheden - die een groter risico lopen om Covid-19 op te lopen en dat het de mensen met bestaande gezondheidsproblemen zijn die de ergste versie van de ziekte ondergaan.

The dismantling of this narrative could not have come any sooner. It is clear that this disease, like almost any other, seeks out and exploits the weak threads of our social fabric, stratifying exposure, illness care, and outcomes along familiar social, economic, and racial lines (Van Dorn et al. in Trout & Kleinman, 2020).

De term 'sociaal lijden' laat zien dat het gewone leven gekenmerkt wordt door pijn en lijden maar ook vreugde en geluk. Bovendien is collectieve pijn en lijden normaal lijden (Kleinman, Das & Lock in Kleinman, 2012). Sociaal lijden verwijst ook naar buitengewone menselijke ervaringen van sociale gevolgen van individuele catastrofes tot collectieve rampen. Covid-19 is een massale gebeurtenis van sociaal lijden; het verhoogt de kwetsbaarheid van groepen die al in kwetsbare omstandigheden leven. Het vereist een geïntegreerde, zorgzame respons. Springhart (2017) zegt hierover: Leven versterken betekent zowel zien als leven: de fundamentele kwetsbaarheid die een mens menselijk maakt, liefdevol, affectief, empathisch en in staat tot vertrouwen, maar ook broos en bedreigd - en de gesitueerde kwetsbaarheid die aandacht vraagt, bewustzijn van meerlagige diversiteit en wederzijdse liefde en respect. Verhalen vertellen kan een vorm van zorgzaam reageren zijn.

Verhalen kunnen groepen in kwetsbare omstandigheden ondersteunen en hen aanmoedigen om positieve verandering in hun leven te bewerkstelligen. In die zin zijn verhalen belangrijk omdat ze mensen de vrijheid bieden om hun standpunt en hun somatische, sociale en emotionele ervaring te vertellen en te illustreren (Goed in van der Geest, 2014). In verschillende culturen zijn er diverse manieren om leed te uiten. Expressieve manieren zijn zodanig cultureel bepaald dat ze verschillende wijzen van interactie initiëren, welke geassocieerd worden met culturele normen en waarden, inclusief zorgen betreffende voortplanting en gezondheid (Nichter in Hinton & Lewis-Fernández, 2010). Het is de uitdaging om naar hun leed te luisteren. Mensen gebruiken uitdrukkingen om hun vaak uitzichtloze situatie te laten zien. Een voorbeeld van een uiting van angst is overmatig denken, vaak aangeduid als: 'te veel denken' of 'veel denken'. Deze uitdrukkingen die over de hele wereld beschreven worden, zijn vaak besproken in relatie tot culturele concepten van geestesziekte of psychische angst. Meestal verwijst angst echter naar een gemeenschappelijke ervaring van reflectie over persoonlijke en onpersoonlijke problemen, gesitueerd in economische en sociaal-politieke omstandigheden. Idiomen van angst worden vaak gecommuniceerd in een psychosomatische context, waarin ze gesomatiseerd worden met lichamelijke symptomen zoals hoofdpijn, spier-

spanning en slaapproblemen. Men kan dan spreken van een 'belichaming' van sociaal lijden. Belichaming betekent de biologische incorporatie in het lichaam van de sociale en materiële wereld. Er is geen andere manier om in de wereld te zijn en de wereld waar te nemen en te voelen dan via ons eigen lichaam. Het lichaam is het knooppunt van de vele koorden die ons met de wereld verbinden. Het is het 'boek' dat gelezen kan worden om ons leven te verkennen (Csordas in van der Geest, 2014).

Kwetsbaarheid kan niet los worden gezien van haar context. Daarom moeten wij rekening houden met maatschappelijke factoren zoals de pandemische crisis, maar ook met de hedendaagse maatschappelijke context van de risicomaatschappij. Afgezien van Covid-19 hebben wij te maken met vele andere door de mens veroorzaakte crises. Dit impliceert dat wij gewend moeten raken aan onzekerheid en risico's en dat de controle over de samenleving niet altijd in handen is van de mens.

Risicomaatschappij

Tijdens het moderniseringsproces is de samenleving complexer geworden en zijn mensen in een globaliserende wereld steeds meer van elkaar afhankelijk. Het zich bezighouden met de dystopische uitkomsten van modernisering kan crises en de eigen ondergang veroorzaken. Dit impliceert dat men niet graag leeft in een denkbeeldige samenleving met ongewenste kenmerken. Tot de moderniseringsprocessen behoort de industrialisering, die gepaard is gegaan met risico's die verder gaan dan persoonlijke risico's, zoals fysische en chemische toxinen in voedsel of nucleaire straling. De maatschappelijke reacties op deze veranderingen creëerden wat Beck (1998) de risicomaatschappij noemt, waarbij de gevaren en onzekerheden die veroorzaakt zijn door de modernisering vragen om een systematische aanpak. Voorbeelden zijn kernafval, pandemieën, klimaatverandering en lucht- en waterverontreiniging. Dergelijke risico's zijn wijdverspreid over de hele wereld:

The triumphant procession of the industrial system causes the boundaries between nature and society to become blurred. Accordingly, destruction of nature can no longer be shifted off onto the 'environment' either, but as they are universalized by industry, they become social, political, economic and cultural contradictions inherent in the system (Beck, 1998, p.154).

Beck (1998) heeft geschreven dat allerlei soorten crises op elkaar kunnen reageren. Zo kan de COVID-19 pandemie bijvoorbeeld leiden tot een gezondheids crisis, een economische crisis, een huisvestingscrisis en een financiële crisis. De belangrijkste vraag is hoe de samenleving omgaat met risico's en daarmee samenhangende crises. Maar wat is een crisis? Een crisis is een maatschappelijke situatie die gepaard gaat met destabilisatie. Het gaat om een onvoorspelbare gebeurtenis die een impact heeft op de verwachtingen van de betrokken partijen, en de manier van werken van de betrokken partijen beïnvloedt en negatieve resultaten genereert (Coombs, 2007). Overheden proberen de situatie onder controle te krijgen op basis van de chaos en wanorde die zij waarnemen bij een maatschappelijke crisis en moeten improviseren. Vandaag wordt de COVID-19 pandemie nog steeds als een groot risico gezien, zelfs wanneer meer mensen zullen sterven door roken, armoede en verkeersongevallen. We zien dat de maatschappij verandert en dat COVID-19 een 'ongelijkheidsvirus' is dat een impact heeft op de medische en sociale kwetsbaarheid.

Wanneer mensen een crisissituatie het hoofd moeten bieden, zien ze die situatie als chaos en worden controlestrategieën ingezet, die erop gericht zijn om die crisis weer onder controle te krijgen (Holmes en Castañeda, 2016; Van Buuren *et al.*, 2014). Ongestructureerde acties die erop gericht zijn om de crisis het hoofd te bieden, hebben echter de neiging om nog meer chaos te veroorzaken en lossen het probleem niet op. Overheden blijken niet in staat te zijn om alle informatie- en communicatiestromen effectief te controleren. Onderzoek naar crisismanagement heeft echter aangetoond dat bottom-up acties en informatiestromen in hoge mate kunnen bijdragen aan een efficiënte crisisrespons (bijv. Olsson, 2014; Solnit, 2010).

Bij (Europese) regeringen die met een crisis te maken hebben, bestaat de neiging om een top-down managementbenadering te hanteren (Hadfield & Zwitter, 2005). De veronderstelling is dat alle acties moeten leiden tot beheersing van de situatie. De keerzijde van dit streven naar beheersing van de situatie is dat er minder ruimte is voor bottom-up benaderingen, wat doorgaans spontane ongestructureerde acties zijn (Drabek & McEntire, 2003; Henstra, 2010). In de praktijk leiden top-down interventies vaak tot meer chaos (Alink *et al.*, 2001). Onderzoek naar crisismanagement heeft aangetoond dat bottom-up acties sterk kunnen bijdragen aan een efficiënte reactie op de crisissituatie. Zij brengen meer kennis mee over het dagelijks leven en laten zien hoe lokale problemen kunnen worden opgelost. Bottom-up benaderingen zijn verbonden met het dagelijks leven, wat mogelijkheden biedt om zich aan te passen aan de lokale omstandigheden (bv. Olsson, 2014; Solnit, 2010; Smets *et al.*, 2021). Een dergelijke samenwerking versterkt het gevoel van 'eigenaarschap' bij de deelnemers en bevordert de verantwoordelijkheid voor hun interacties (Smets & Azarhoosh, 2019).

Geldof (2020, p. 34) benadrukt dat Beck's boek over de risicomaatschappij zeer accuraat weergeeft wat er is gebeurd tijdens de COVID-19 crisis. Zijn denkkader over de risicomaatschappij is zeer accuraat, hoewel hij de COVID-19 pandemie nooit heeft meegemaakt. Ghorashi (2020) laat zien dat Covid-19 de normale routine zodanig schaadt dat iedereen er in grotere mate door wordt getroffen dan we gewend zijn. De pandemie confronteert ons met decennia van eindeloze economische groei, consumptie en mobiliteit. De kloof tussen arm en rijk in de samenleving wordt groter, wat de ontwikkeling van horizontale relaties tussen verschillende lagen van de samenleving belemmert. Bovendien zijn solidariteit en wederzijds inlevingsvermogen afgenomen. Er zijn twee soorten reacties op een crisis: (1) een reactieve houding die erop gericht is het 'normale' te herstellen en (2) een reflectieve houding waarbij nieuwe oplossingen gezocht worden voor problemen in de samenleving. De eerste optie heeft een kortetermijnperspectief en de tweede een langetermijnperspectief. Bij de Covid-19 pandemie zien we dat de crisis werkt als een versneller en een vergrootglas. De ongelijkheden tussen groepen in de sa-

menleving worden zichtbaarder. Verborgene processen van uitsluiting en de beperkingen van ons handelen worden zichtbaar (Ghorashi, 2020). Tijdens de COVID-19 pandemie zien we een omslag van een neoliberale marktbenadering naar een toenemende rol van de overheid. De overheid investeert veel geld in bijvoorbeeld vaccinaties, gezichtsmaskers, en subsidies voor ondernemers en luchtvaartmaatschappijen.

We hebben gezien dat de risicosamenleving en de daarmee samenhangende interventies over de hele wereld wijdverbreid zijn. Vandaag moeten we het hoofd bieden aan de COVID-19 pandemie, maar we kunnen in de toekomst meer crises verwachten, zoals de aanhoudende klimaatcrisis, energiecrisis en voedselcrisis. Naast dit toekomstperspectief is het ook belangrijk te kijken naar de impact van onze koloniale geschiedenis en de gevolgen daarvan voor de hedendaagse samenleving door te kijken naar de dekoloniale en postkoloniale context.

Koloniale, dekoloniale en postkoloniale context

Kolonialisme speelt vandaag de dag nog steeds een rol in discussies over onrecht (Wekker, 2016). Het onrecht in de koloniale periode laat zien dat verhalen niet altijd verteld konden worden, waardoor gevoelige verhalen zijn verwaarloosd. Binnen de kritische studies blijkt dat niet ieders verhaal en manier om de wereld te begrijpen een gelijke kans heeft om als legitiem geaccepteerd te worden. De Indiase feministische critica en postkoloniale wetenschapper Gayatri Spivak (1988) stelde de beroemde vraag: "Kan het subalterne spreken?" Haar vraag is een kritiek op de kolonisatie van kennis, wat betekent dat de bevoorrechte groepen in de samenleving de manier van spreken over de niet-bevoorrechte groepen bepalen, vaak op een manier die niet in hun voordeel is. Deze vraag focust op de ongelijke machtsverhoudingen die een rol spelen bij de productie van kennis. Denk bijvoorbeeld aan hoe verhalen over niet-westerse immigranten in Europa de neiging hebben om niet-westerse immigranten af te schilderen als cultureel gebrekkig, onwillig om te werken

of om te integreren, en hen te zien als een bedreiging voor de samenleving (Farris, 2017). Vanwege hun status in de samenleving zijn er minder mogelijkheden voor niet-westerse immigranten en andere gemarginaliseerde groepen om deze bredere narratieven te vertellen en hun verhalen te laten legitimeren. Deze systemische processen van het tot zwijgen brengen kunnen worden opgevat als een vorm van onrechtvaardigheid die bepaalde groepen belemmert in het claimen van kennis over hun eigen ervaringen (Fricker, 2007).

Een 'getuigenis-rechtvaardigheid', verwijst naar situaties waarin de verhalen van individuen en groepen nauwelijks geloofwaardigheid krijgen door het vooroordeel van de toehoorder. Een archetypisch voorbeeld van getuigenis-rechtvaardigheid is dat mensen van kleur door de politie niet geloofd worden wegens negatief raciale vooroordelen. Op een cultureel en structureel niveau verwijst het naar onrechtvaardigheid van iemands kennis over wat er gebeurt, wanneer het bredere scala van culturele beelden en verhalen perspectief mist om ervaringen van deze mensen te verklaren. Bijvoorbeeld, het ervaren van seksuele intimidatie in een samenleving waar het concept niet bestaat betekent dat mensen die dit soort overschrijding van persoonlijke en seksuele grenzen ervaren problemen hebben (Fricker, 2007). Het wordt moeilijk om iemands ervaringen te definiëren of erover te praten op een manier die door anderen en de maatschappij in het algemeen, en misschien ook door hemzelf, geaccepteerd wordt. Een gevolg hiervan kan zijn dat mensen zich minder bewust worden van het onrecht of de oneerlijke behandeling die ze hebben ervaren, wat kan resulteren in persoonlijke schuld en schaamte, en een gebrek aan maatschappelijke verandering.

Hoewel de ervaringen van gemarginaliseerde groepen tot zwijgen kunnen worden gebracht door dominante culturele verhalen, kunnen ook binnen deze groepen zogenaamde verzetsverhalen of alternatieve verhalen ontstaan (Fivush, 2010). Verzetsverhalen stellen de verklaringen en morele imperatieven van de dominante verhalen ter discussie en proberen hun alternatieve verhalen legitiem te maken. Maar zelfs als gemarginaliseerde groepen een goede grip hebben op het verhaal dat ze willen vertellen, kunnen ze ervaren

dat hun verhaal niet wordt geaccepteerd, omdat hun stijl van uitdrukken niet goed wordt begrepen door de meerderheidsgroep. Hun verhaal past niet in het plaatje, en luisteraars zijn niet in staat hun verhaal te 'horen' of staan niet toe dat zij hun verhaal verwoorden, waardoor zij hen 'het zwijgen opleggen'. Op individueel niveau kan een gevolg van deze vorm van onrechtvaardigheid tegenover gemarginaliseerde groepen potentiële schade toebrengen aan de psychologie van het individu en zijn zelfontplooiing afremmen, wat mensen er uiteindelijk van weerhoudt te worden wie ze zijn (Fricker, 2007). Bewustwording en het delen van verhalen kunnen een krachtig middel zijn voor verandering (Langton, 2009). Aan de basis van het delen van verhalen ligt het verbinden van mensen met verschillende achtergronden. In dit verband meldde Marije Blok (schriftelijk) dat in een RBS-project in Luxemburg ouderen verhalen vertelden aan kleine kinderen, maar dat beide partijen verschillende talen beheersten. Toch overbrugden mimiek, expressiegebaren en emotie de taalkloof. De kleine kinderen begrepen wat er gezegd werd, ook al was het niet hun taal.

Om onrechtvaardigheid en het tot zwijgen brengen van verhalen te begrijpen, is het van belang om in het volgende hoofdstuk in te gaan op het concept van mensen in kwetsbare situaties. De uitdaging is hoe kwetsbare omstandigheden kunnen worden omzeild.

Veerkracht

Tegenwoordig is veerkracht een populair begrip. Een zekere mate van flexibiliteit is vereist in een wereld die wordt gekenmerkt door risico's en onzekerheid. Onderzoek bekritiseert het concept veerkracht vanwege het neoliberale beleid en de machtsmechanismen, die vrije marktkansen mogelijk maken en faciliteren, wat leidt tot toenemende kloven tussen arm en rijk (Rast et al., 2020; Bracke, 2016; Lehmann & Smets, 2020). Bovendien kan veerkracht niet bestaan zonder ramp of dreiging, maar men moet zich realiseren dat veerkracht en veiligheid met elkaar verweven zijn.

If environmental disasters, deadly viruses, or terrorist groups turn out to be resilient, then resilience becomes indistinguishable from the very threat or disaster that resilience first sought to overcome, and ultimately the distinction between threat and resilience collapses. (Bracke, 2016, p. 59).

Het is van belang om enig inzicht te verschaffen in de verschillende opvattingen over veerkracht. Veerkracht verwijst naar het vermogen en de flexibiliteit om te veranderen, wat op verschillende manieren kan plaatsvinden. Volgens Bracke (2016) vertegenwoordigt veerkracht micro- en macroniveaus van ecologische en economische systemen en hoe daarbinnen de verschillende niveaus met elkaar verbonden zijn met de sociale werkelijkheid en macht en zo er vorm aan geven. Veerkracht wordt vaak beschouwd als het gepaste antwoord op kwetsbaarheid. Het is het vermogen om bedreigende of traumatiserende omstandigheden het hoofd te bieden. In ruimere zin is het vermogen om zich te redden met de gegeven situatie en zich hierin te schikken. Ook hier is het onderscheid tussen contextuele en universele dimensies van kwetsbaarheid van belang. In termen van betrokkenheid bij een context kan veerkracht zonder twijfel worden gezien als een vermogen om verder te leven, om te overleven en om te gaan met bedreigende situaties. In ontologische termen heeft veerkracht als basisbegrip echter grenzen. Het houdt namelijk de strijd om verbetering tegen, belemmert verzet in politieke zin en staat niet open voor de visie op het verbeteren van het leven (Springhart, 2017). Hier zien we dat veerkracht verbonden kan worden met kwetsbaarheid, maar dat de mogelijkheden wel beperkt zijn.

Siemiatycki et al. (2016) maken onderscheid tussen de engineering- en de adaptieve benadering. De engineering-benadering laat zien hoe een verandering leidt tot het terugkaatsen (bouncing back) in zijn vorige staat. Dit kan worden geïllustreerd aan de hand van een gespannen touwtje dat wordt losgelaten en terug stuitert naar zijn oorspronkelijke positie. De adaptieve benadering richt zich op een nieuw pad, waar een nieuw evenwicht zal worden gevonden. Dit houdt in dat er niet teruggekaatst wordt naar de oorspronkelijke toestand, maar dat een nieuw evenwicht wordt gevonden. Dit suggereert een nieuw

fenomeen, namelijk het voorwaarts kaatsen (bouncing forward). Voorwaarts kaatsen creëert een nieuwe staat van zijn. Naast deze benaderingen zijn er ook maatschappelijke manieren om naar veerkracht te kijken; sociale en individuele veerkracht. Sociale veerkracht houdt in dat groepen als gemeenschap zich kunnen aanpassen, zich in stand kunnen houden en hun welzijn kunnen verbeteren (Hall & Lamont, 2013). Hier kunnen we ook de concepten terugkaatsen en voorwaarts kaatsen gebruiken. Een typisch voorbeeld van terugkaatsen is de bankencrisis van 2008, waarbij banken failliet gingen en veel overheden deze banken hebben gered zonder structurele veranderingen in het banksysteem door te voeren. Zodra er een nieuw systeem is ontwikkeld waarin coöperatieve banken een centrale rol zouden hebben, zou men kunnen spreken van voorwaarts kaatsen. Bracke (2016) stelt dat het adjectief 'sociaal' het individu verandert 'in de richting van de institutionele, sociale en culturele hulpbronnen die zowel groepen als individuen nodig hebben voor hun welzijn. Volgens klassieke psychologische benaderingen ligt de focus op alleenstaanden, die met stress te maken hebben en zo risico effecten kunnen verzachten. Bij deze doelgroep wordt gekeken hoe mensen omgaan met stress, shock en trauma. De focus ligt op het onderzoeken van machtsprocessen waarbij ook gekeken wordt naar processen van subjectificatie die behoren tot het domein van neoliberale bestuur en biomacht (Bracke, 2016).

Componenten van veerkracht zijn onder andere een reactie op longitudinale veranderingen die negatief uitpakken in een context waarin de omstandigheden complex en onzeker zijn, maar die wel de stabiliteit kunnen succesvol herstellen (de Valck, 2020). De doelstelling van mensen in kwetsbare omstandigheden

is not to save the system, but to develop the ability of 'letting go and moving on' to nurture the well-being of individuals, groups, communities, and people. In other words, restoring stability by surviving despite systemic troubles and personal obstacles (de Valck, 2020, p. 14, original emphasis).

Veerkracht kan mensen in kwetsbare omstandigheden helpen om hun stabiliteit te herwinnen, te behouden en te verbeteren. Duffield (2016) waarschuwt ons echter dat voortdurende aanpassing onhoudbaar is. Dit kan geïllustreerd worden met een voorbeeld van een gedicht dat op een lantaarnpaal in New Orleans is geplaatst (zie Bracke, 2016, p. 71):

Stop calling me
Resilient.
Because every time you say
'Oh, they're resilient,'
That means you can
Do something else to me.
I am not resilient.

Hieruit blijkt dat veerkracht grenzen heeft. Het is belangrijk te begrijpen dat veerkracht een krachtig instrument kan zijn om met problemen om te gaan, maar als de problemen onopgelost blijven, zijn er grenzen aan de hoeveelheid veerkracht waarover iemand beschikt. We kunnen echter een systeem opzetten dat improvisatie en probleemoplossing mogelijk maakt met de ontwikkeling van een bricolage van nieuwe elementen. Barel (2020) vertelt ons dat empathie een belangrijke rol speelt bij veerkracht. Het verbetert het zelfbeeld en maakt het mogelijk relaties te onderhouden die het welzijn van een persoon ondersteunen. Als een persoon probeert de standpunten van een ander te begrijpen, schept dat mogelijkheden om met uitdagingen om te gaan. Barel gebruikt de inzichten van Brené Brown om te laten zien dat kwetsbaarheid geen zwakte is, maar een teken van moed. In een interview (Economist Radio Podcast, 2020) legde Brown uit dat mensen in Amerika niet kunnen omgaan met leiders die kwetsbaarheid tonen als ze er middenin zitten, maar dat het vertellen van verhalen over vroegere ervaringen die iets zeggen over hun kwetsbaarheid, een teken van moed is. Mensen luisteren niet graag naar 'onafgemaakte' verhalen van kwetsbaarheid, omdat het te moeilijk is om ermee om te gaan, en ze niet weten hoe ze moeten reageren. Luisteraars willen dat het verhaal van kwetsbaarheid tot een afgerond verhaal van verlossing

(groeit vanuit kwetsbaarheid) wordt gemaakt (zie McLean & Syed 2016). Thorne en McLean (in McLean, Pasupathi & Pals, 2007, p. 268) stellen echter dat het publiek niet graag verhalen hoort over kwetsbaarheid, maar wel over het omgaan met traumatische gebeurtenissen.

Conclusie

Mensen in crisissituaties, zoals de COVID-19 pandemie, moeten omgaan met sociaal lijden. Om groepen in zulke kwetsbare omstandigheden te begrijpen en te ondersteunen kan storytelling hen helpen om met zo'n crisis om te gaan. Het vertellen van verhalen kan mensen in een crisis aanmoedigen om open te staan voor transformatie.

De COVID-19 pandemie heeft ons ook laten zien dat de maakbaarheid van de samenleving geen vastomlijnd fenomeen is. Het is niet alleen een zaak tussen mensen in kwetsbare omstandigheden en de samenleving, maar ook tussen gouvernementele organisaties. Overheidsorganisaties moeten het hoofd bieden aan onverwachte omstandigheden en hebben de neiging een top-down benadering te hanteren om de destabilisering van de crisis onder controle te krijgen, maar deze benadering werkt niet effectief. Overheidsorganisaties moeten een op veerkracht gebaseerde aanpak hanteren om het hoofd te bieden aan onverwachte omstandigheden; een wereld die wordt gekenmerkt door risico's en onzekerheid. Een andere maatschappelijke context verwijst naar onrechtvaardigheid in de koloniale periode, die zich nog steeds manifesteert in de postkoloniale periode. Onrechtvaardigheid of gevoelens van onrechtvaardigheid scheppen mogelijkheden voor gedeelde ervaringen.

Veerkracht - een ingewikkeld concept - wordt gezien als een adequate reactie op kwetsbaarheid en biedt mogelijkheden om traumatiserende omstandigheden het hoofd te bieden. De benaderingen van veerkracht zijn gevarieerd. De engineering-benadering toont het fenomeen van terugkaatsen. Voorwaarts kaatsen - afgeleid uit de adaptieve benadering - laat zien dat zich een nieuw

evenwicht ontwikkelt. Er zijn maatschappelijke manieren om naar veerkracht te kijken: Sociale en individuele veerkracht. Sociale veerkracht verwijst naar gemeenschappen die zich kunnen aanpassen, in stand houden en hun welzijn verbeteren, terwijl individuele veerkracht een psychologische benadering omvat. Veerkracht kan nuttig zijn, maar er zijn grenzen wat betreft het veranderen van de huidige situatie.

2



Community of Practice en samen leren

In dit hoofdstuk wordt besproken hoe Communities of Practice werken in relatie tot de praktijk van het verhalen vertellen. Deelnemers slaan de handen ineen om een gezamenlijk leerproces tot stand te brengen. Hier bepaalt een procesbenadering hoe de gemeenschap werkt en zich aanpast aan nieuwe omstandigheden. Daarom is het belangrijk om de verschillende elementen van een Community of Practice te begrijpen en het gebruik van verschillende benaderingen die interventies kunnen sturen. Tenslotte zullen we ons specifiek richten op kwesties van identiteit en het vertellen van verhalen.

Praktijkgemeenschap

Gemeenschappen bestaan in vele vormen over de hele wereld. In ons begrip van een Community of Practice (CoP) gaan we ervan uit dat een gezamenlijk leerproces in een gemeenschap van groot belang is. Wenger (1998; 2000) benadrukt dat het succes van een gemeenschap afhangt van de beschikbare vaardigheden om de gemeenschap als een sociaal leersysteem vorm te geven. Communities of Practice richten zich meestal op leergemeenschappen op de werkplek, in het onderwijs en in andere institutionele settingen. Een dergelijke Community of Practice ziet leren als een proces waarbij een gemeenschap, praktijk en identiteit vereist is. Het gaat om de wisselwerking tussen persoonlijke ervaringen en sociale competenties die de basis vormen voor het leren. Bovendien heeft sociaal leren drie elementen nodig: een gemeenschap waarvan de leden een gedeelde visie hebben op hoe ze werken, wederzijdse betrokkenheid van de leden en een gedeeld repertoire van gemeenschappelijke hulpbronnen zoals verhalen, stijlen, artefacten, instrumenten, routines en

taal (ibid.). Inzichten in de werking van een Community of Practice kunnen ook worden gebruikt voor kleinere gemeenschappen. Er zijn volop voorbeelden in het dagelijks leven waarbij bijna iedereen bewust of onbewust deel uitmaakt van een Community of Practice (bijv. Wenger, 1998).

CoP's groeien door te leren, maar zij kunnen ook leren om niet te leren. Ze zijn de wiegen van de menselijke geest, maar ze kunnen ook de vorm van een kooi aannemen. Heksenjachten waren immers ook praktijken van een gemeenschap (CoP) (Wenger, 2000, p.230). Dit toont aan dat CoP's verschillende manieren hebben om met elkaar om te gaan; het gaat om verschillende geschiedenissen, repertoires, manieren van communiceren en mogelijkheden (Wenger, 2000). Gedeelde praktijken zoals bij een CoP creëren grenzen tussen de leden van een gemeenschap en de buitenwereld. In de praktijk zijn die grenzen van een praktijkgemeenschap niet altijd strikte grenzen, maar kunnen ook een fluïde karakter hebben. Fluïde grenzen maken andere leerprocessen mogelijk waarin kennis van binnen en buiten de gemeenschap wordt verkregen.

It requires a balance between core and boundary processes, so that the practice is both a strong node in the web of interconnections – an enabler of deep learning in a specific area – and, at the same time, highly linked with other parts of the system – a player in system wide processes of knowledge production, exchange, and transformation. (Wenger, 2000, p. 243).

De praktijk - de sociale context waarin het leerproces plaatsvindt - impliceert het zoeken naar gemeenschappelijke historische en sociale hulpbronnen, kaders en perspectieven die de wederzijdse betrokkenheid en identiteitsvorming voeden. Men kan zich afvragen waarom identiteit van belang is voor een CoP. Identiteit is om drie redenen belangrijk voor sociale leersystemen. Ten eerste verbinden identiteiten competentie en ervaring zodanig dat men inzichten kan identificeren, vertrouwen en delen. Ten tweede, hoe we omgaan met grenzen bepaalt onze identiteitsvorming. Ten derde voeden onze identiteiten hoe gemeenschappen en grenzen onze kijk op de wereld bepalen, maar deze beslis-

singen voeden ook onze identiteiten. Bovendien moeten identiteiten worden gezien als een gemeenschappelijk en relationeel construct (Wenger, 2000, p. 239). Het concept identiteit dient als een scharnierpunt tussen het sociale en het individuele, wat een beeld geeft van het andere (Wenger, 1998, p. 145). Het sociale en het individuele beïnvloeden elkaar en brengen beide geleefde ervaringen samen. Deze inzichten staan haaks op de wijdverbreide veronderstelling dat het individu en het collectief met elkaar in conflict zijn. Een andere aanname is dat de één problemen veroorzaakt en de ander ze oplost. Hoewel identiteiten niet gebaseerd zijn op conflicten of overeenkomsten, kunnen er spanningen zijn tussen individuen en collectieven. Identiteiten binnen een specifieke praktijk hebben niet alleen invloed op de interne gemeenschap, maar ook op de bredere sociale structuren (Wenger, 1998, pp.145-148).

Door participatie creëren onze identiteiten trajecten in en tussen gemeenschappen. Dit impliceert dat identiteiten tijdelijk zijn en gekenmerkt worden door voortdurende processen in verschillende contexten. Betrokken zijn en leren in een praktijk leidt tot de ontwikkeling van een identiteit die het verleden en de toekomst met elkaar verbindt (Wenger, 1998, pp. 150-157). Identiteitsvorming kan gezien worden als werk in uitvoering dat gevormd wordt door zowel individuen als het collectief om samenhang in de tijd te creëren. Opeenvolgende vormen van participatie worden aaneengerijgd in de definitie van een persoon die het verleden en de toekomst integreert. Ervaringen van het heden kunnen we terugvinden in de geschiedenis en politiek (Wenger, 1998).

Identiteiten worden ontwikkeld door wel en niet deel te nemen aan praktijken. Met andere woorden, onze identiteiten worden gevormd door wat we zijn en wat we niet zijn. Bovendien worden praktijken ontwikkeld door elementen uit andere praktijken op te nemen (Wenger, 1998). Identiteitsvorming wordt dus samengesteld door identificatie – ervaringen opdoen en ander materiaal verschaffen voor de ontwikkeling van identiteiten door zelf te investeren in relaties van associatie, differentiatie en onderhandeling. Dit bepaalt de mate waarin we controle hebben over de betekenissen waarin we geïnvesteerd hebben.

Naast identificatie is het ook belangrijk te kijken naar het gevoel van verbondenheid van deelnemers aan een CoP. Wenger (2000) onderscheidt in dit verband verschillende soorten saamhorigheid: wederzijdse betrokkenheid, verbeelding en het gevoel deel uit te maken van het collectief, dat meer is dan de som van zijn leden. Belonging of erbij horen is de basis van geaardheid, die gevoelens van veiligheid beïnvloeden op een emotioneel, spiritueel en psychologisch niveau (Block in Skillman, 2020).

Leren door regelmatig samen te werken

Deel uitmaken van een gemeenschap impliceert dat de leden de handen in elkaar slaan om problemen op te lossen. Daarom houdt een CoP zich bezig met het oplossen van problemen, opsporen van informatie, hergebruiken van bronnen, coördineren, reflecteren op ontwikkelingen, documenteren van projecten, bezoeken van andere projecten, verzamelen van kennis en identificeren van wat onbekend is (Wenger, 1998). Er is een wijdverspreide consensus over wat pedagogie inhoudt. Het gaat over menselijke wezens die onderdeel zijn van de materiële wereld, ermee interageren en zich ontwikkelen in verbondenheid met de materiële wereld in al haar lokale specifieke kenmerken (Griffiths, 2005, p. 4). Door betrokken te zijn bij de participatie willen ze als deelnemers gezien worden. De relatie met anderen in combinatie met identiteitsvorming kan gezien worden als een complexe verweving van participatieve en reïficerende projecties (Wenger, 1998).

Binnen een CoP zien we dat sommige leden van de gemeenschap betrokken zijn en anderen niet. In de praktijk is er een wisselwerking tussen participatie en niet-participatie, die perifeer en marginaal gekarakteriseerd is. Perifere participatie omvat een zekere mate van niet-participatie, maar toch overheerst participatie. Marginaliteit ontstaat wanneer niet-participatie volledige participatie belemmert en niet-participatie domineert (Wenger, 1998). Bovendien blijkt participatie niet altijd zichtbaar voor anderen. Arjen Barel rapporteerde over zijn ervaringen met toegepaste storytelling waarbij een man niet

betrokken en niet-participerend leek totdat hij op een dag sprak. Hij had de tijd genomen om te leren en te luisteren voordat hij zelf aan het woord kwam. Dit toont aan dat het tijd kan vergen voordat participatie zichtbaar wordt voor anderen. Met andere woorden, een mix tussen participatie en niet-participatie geeft vorm aan ons leven:

How we locate ourselves in a social landscape, what we care about and we neglect, what we attempt to know and understand and what we choose to ignore, with whom we seek connections and whom we avoid, how to engage and direct our energies, (and) how we attempt to steer our trajectories (Wenger, 1998, pp. 167-168).

Weten, leren en kennisdelen zijn geen abstracte dingen die we omwille van onszelf doen. Ze maken deel uit van het erbij horen (Eckert in Wenger, 2000, p. 238). Zo omvat saamhorigheid betrokkenheid, verbeelding en onderlinge afstemming. Dit is anders dan betrokkenheid, dat een individueel proces is dat verwijst naar actieve betrokkenheid in wederzijdse onderhandelingsprocessen over betekenissen (Wenger, 2000). Verbeelding daarentegen creëert beelden van de wereld en ziet verbanden door tijd en ruimte heen door extra polarisatie gebaseerd op eigen ervaring. Het streven is om onze energie en activiteiten te plaatsen binnen bredere structuren en kan ook een bijdrage zijn voor publieke en private organisaties (Wenger, 1998, p. 174). Laten we nog eens kijken naar het leren binnen een praktijkgemeenschap, zoals hieronder weergegeven.

Groups of people who genuinely care about the same real-life problems or hot topics, and who on that basis interact (Wenger 1998).

Deze opvatting van de gemeenschap is gunstig voor het doel van toegepaste storytelling voor ontwikkeling en empowerment van mensen in kwetsbare omstandigheden.

Leren kan worden gezien als een transpersoonlijk kenproces van samen denken, dat de mogelijkheid schept om problemen van het echte leven te begrijpen. Door wederzijdse hulp en uitwisseling van kennis van sociale praktijken wordt wederzijds leren manifest. De stappen voor het delen van kennis is een proces dat door Polanyi (1962; 1966) 'indwelling' wordt genoemd. Om het proces van indwelling te begrijpen, moet het begrip 'weten' meer aandacht krijgen. Hiervoor kan er een onderscheid worden gemaakt tussen expliciete kennis en stilzwijgende kennis. Expliciete kennis heeft betrekking op boeken, informatie, verslagen, dossiers en documenten, maar 'tacit knowledge' (latente of verborgen kennis) niet. Met betrekking tot stilzwijgende kennis benadrukt Polanyi (1962) dat er dingen zijn die we weten maar niet kunnen vertellen. Dit kan geïllustreerd worden aan de hand van bijvoorbeeld fietsen. We fietsen, maar weten niet wat we doen. Het is bijna onmogelijk om een verwijzing te maken naar een citaat of een verandering om uit te leggen hoe je fietst en hoe je bijvoorbeeld je spieren gebruikt. Hier kan individuele kennis nauwelijks worden overgedragen op een andere persoon of groep. Wel kunnen mensen leren fietsen door te oefenen. Hier zien we dat er sprake is van inbedding. In werkelijkheid zien we dat er vaak interactie is tussen expliciet en impliciet weten. Men moet zich realiseren dat stilzwijgende kennis ook gevormd wordt door de culturele context, ervaringen en attitudes (Polanyi, 1962, 1966). Indwelling scheidt lichaam en geest niet, wat ook zo is voor samen denken (Wenger in Pyrko et al., 2017). De verbinding tussen lichaam en geest is nodig in een wereld waarin de geest meer aandacht krijgt en het lichaam minder of andersom. Ons lichaam helpt ons om te organiseren wat we weten, voelen en veranderen om te zijn of hoe te zijn. Door lichaam en geest met elkaar te verbinden worden kennis en pedagogiek meer gegrond (Coetsee, 2018).

De processen van leren en weten zijn belangrijk voor een Community of Practice die zich bezighoudt met intieme en persoonlijke kwesties zoals geestelijke gezondheid, veerkracht en levensverhalen. Pyrko et al. (2017) benadrukken dat Communities of Practice goed werken door een samenwerkend leerproces van samen denken, waardoor de mogelijkheid zou kunnen ontstaan om een gemeenschappelijk probleem te begrijpen. Samen denken omvat het

delen van stilzwijgende kennis in combinatie met niet-routinematige problematische omstandigheden. Volgens het kenniskader van Kuhn en Jackson (in Pyrko et al., 2017) kunnen routinematige en niet-routinematige leerinteracties worden onderscheiden. Routinematige leerinteracties impliceren het verkrijgen van kennis in de praktijk. Dergelijke kennis maakt de overdracht van informatie of de vraag naar informatie mogelijk als niet-routinematige problematische omstandigheden die belangrijk zijn voor het samengaan van het vormgeven van samen weten en samen leren, instructie en improvisatie. Dit impliceert dat samen denken de ontwikkeling van kennis op een intensieve manier genereert.

Vanuit een feministisch perspectief ondersteunt en verbreedt Griffiths (2005) de visie op leren via praktijkgemeenschappen. Zij waarschuwt ons dat machtsverhoudingen in de samenleving - die vaak door mannen worden gedomineerd - kunnen en waarschijnlijk ook zullen worden gereproduceerd in praktijkgemeenschappen. Die mannelijkheid impliceert gedrag dat gebaseerd is op individualisme, competitie, prestatie, berekening en hiërarchie. Bovendien hebben mannen de neiging neutraliteit te promoten in reguliere bijeenkomsten, omdat deze mannelijke gedragingen cultureel aanvaard zijn als de norm, hun schijnbare 'neutraliteit' maskeert hun masculiene benadering. Hieronder wordt de mogelijkheid van een feministische benadering weergegeven.

A feminist approach to embodiment, diversity and participation would help to break the self-reproducing power of this masculinity within communities of practice. At the same time, communities would be more open to the diverse talent and imagination available, and would be able to develop better forms of practice, suitable for all the people (Griffiths, 2005, p. 8).

Het is niet omdat waarden vrouwelijk zijn, dat ze misschien beter zijn. Deze waarden zijn sociaal gevormd, zoals luisteren, empathie, beurt nemen, enz., worden vaak als vrouwelijk gezien en als minderwaardig gezien. In deze waarden staan gemeenschap en zorgzaamheid centraal, gevoelens en het delen

van kwetsbaarheid, waardoor de werking van een praktijkgemeenschap verbeterd kan worden.

Voor een praktijkgemeenschap kunnen verschillende vormen van gemeenschapsontwikkeling worden onderscheiden: Needs-Based Community Development (NBCD) en Asset-Based Community Development (ABCD). NBCD is een exogeen proces waarbij leiders externe bronnen buiten de eigen gemeenschap mobiliseren. Dit impliceert dat zelfvoorziening niet wordt gestimuleerd. De nadruk ligt op problemen. Leden van de gemeenschap geloven dat de leiders weten wat goed is voor de gemeenschap. Hier zien we een tekortkomende mindset (Mathie & Cunningham, 2003).

Figuur 1. Probleemoplossing versus waarderend onderzoek



Gebaseerd op Cooperrider en Whitney, 2005, p. 13.

Hoewel actief burgerschap geworteld is in een gemeenschap, kan er niet van worden uitgegaan dat iedereen deel uitmaakt van een gemeenschap. Nieuwe deelnemers kunnen worden gemobiliseerd via op activa gebaseerde gemeenschapsontwikkeling (ABCD). Dit is een endogene aanpak waarbij methoden worden ontwikkeld om bronnen uit de gemeenschap te mobiliseren. Bronnen kunnen fysieke en sociale activa zijn zoals een kringloop, een gemeenschapscentrum, sociale netwerken. De nadruk ligt op het verzamelen van verhalen over successen van de gemeenschap en het maken van een analyse van wat de redenen zijn van dit succes (zie figuur 1). Een dergelijke aanpak legt de nadruk op het versterken van de capaciteit van de leden van de gemeenschap met het recht op toegang tot de nodige lokale middelen. Het biedt mogelijkheden voor duurzaamheid van de gemeenschap. Een stuurgroep is nodig. Er zullen relaties worden opgebouwd rond lokale bronnen die kunnen worden gebruikt om gemeenschappelijke problemen het hoofd te bieden. Er is een representatieve groep nodig als stuurgroep (Kretzmann & McKnight, 1993; Mathie & Cunningham, 2003).

ABCD is sterk gebaseerd op waarderend onderzoek, een proces dat een positieve verandering binnen gemeenschappen stimuleert. De nadruk ligt op succesverhalen die de actie van gemeenschappen onderbouwen. Waarderend onderzoek is een methode die zich richt op hoe constructieve kracht kan worden vergroot en positieve vragen leiden tot positieve beelden en positieve acties. Dit verschilt van een probleemoplossende benadering. Het oplossen van problemen gaat samen met het identificeren van het probleem, de analyse ervan en de behandeling. In de praktijk zien we dat het oplossen van problemen wordt aangepakt door professionals en niet door de doelgroep. Zie figuur 1 voor een overzicht van beide benaderingen (Cooperrider & Whitney 2005). Wanneer we kijken naar een Community of Practice waarin storytelling een belangrijke rol speelt, is het duidelijk dat we voortbouwen op de inzichten die voortkomen uit waarderend onderzoek.

Conclusie

Leden van een praktijkgemeenschap zijn met elkaar verbonden door een wederzijds leerproces dat wordt vergemakkelijkt door processen van bijvoorbeeld identificatie, wederzijdse betrokkenheid en saamhorigheid. Samen leren is een transpersoonlijk kenproces van samen denken, dat de basis is van het begrijpen van problemen van het echte leven. De stappen die moeten worden gezet voor het delen van kennis die Polanyi indwelling noemt. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen expliciete kennis (uit boeken, informatie, verslagen, dossiers en documenten) en stilzwijgende kennis (dingen die we weten maar niet kunnen vertellen). Er zijn twee soorten gemeenschapsontwikkeling; NBCD en ABCD. NBCD richt zich op exogene processen waarbij leiders middelen van buiten de gemeenschap mobiliseren, terwijl ABCD gekenmerkt wordt door een endogene aanpak waarbij middelen binnen de gemeenschap worden gemobiliseerd. Binnen ABCD kunnen bronnen worden gemobiliseerd via leden van de gemeenschap. De ABCD-benaderingen zijn gericht op het oplossen van problemen met de nadruk op het vinden van manieren om problemen op te lossen en op waardierend onderzoek dat de nadruk legt op het versterken van de best werkende zaken.

3

.

Verhalen, vertellingen en het vertellen van verhalen

Er kunnen verschillende soorten verhalen en verhaallijnen worden onderscheiden. Zo zal er in dit hoofdstuk worden nagegaan hoe storytelling zich ontwikkelt en hoe de begrippen verhalen en vertellingen elkaar kunnen overlappen maar ook van elkaar kunnen verschillen. Bovendien zal een overzicht worden gegeven van verschillende soorten verhalen: Levensverhalen, fictieve verhalen, dominante- en alternatieve vertellingen. Alle typen bieden verschillende inzichten en ervaringen.

Verhalen en begripsbepaling

We leven in een wereld omringd door verhalen, van de alledaagse verhalen die we met anderen delen tot verhalen die we tegenkomen in boeken, (populaire) media, de nieuwscyclus, religie, geschiedenis en mythologieën. We beschouwen verhalen vaak als specifieke artefacten, zoals een verhaal dat is opgenomen in een boek (Shaw, 2013). Toch zijn verhalen voortdurend in beweging door tijd en ruimte; ze worden aangepast of bewerkt. Dat zien we bij bijvoorbeeld nieuwe interpretaties van een klassiek toneelstuk dat in een modern theater wordt opgevoerd, of de manier waarop mythologieën uit een andere tijd en cultuur kunnen veranderen en nieuwe betekenissen kunnen krijgen die geschikt zijn voor de huidige tijd.

We hebben ook de neiging om verhalen te zien als iets dat losstaat van onszelf, maar verhalen zijn niet alleen om ons heen, maar verhalen reizen *door* ons *heen* in onze verhalen over identiteit en gemeenschap. Verhalen maken zo'n groot deel uit van ons leven, omdat we ze gebruiken om betekenis te geven aan de wereld om ons heen. Verhalen zijn overal te vinden, maar ontstaan

niet spontaan. Ze komen voort uit eigen en andermans ervaringen, die kunnen helpen om de wereld te begrijpen (Shaw, 2013). De betekenisgevende functie van verhalen is wat verhalen zo'n fundamenteel onderdeel van het menselijk leven maakt (Rossiter, 2002). We begrijpen gebeurtenissen, handelingen en ervaringen in ons leven door middel van narrativiteit, als episodes of verhalen die een specifieke betekenis krijgen in de context van ons leven en levensverhaal, in plaats van dat ze simpelweg een reeks incidentele gebeurtenissen zijn die 'gewoon zijn gebeurd'. Door betekenis over te brengen, worden verhalen het kanaal voor het begrijpen en uitdrukken van onze waarden, moraal en ideeën, en sociale relaties.

Er zijn veel verschillende soorten verhalen: traditionele en oude fictieve verhalen, zoals sprookjes, mythen en legenden, maar ook moderne fictieve verhalen in boeken en populaire media zoals films; religieuze verhalen; culturele verhalen zoals geschiedenissen en mondelinge geschiedenissen. Daarnaast zijn er alternatieve vertellingen in de vorm van familieverhalen; persoonlijke verhalen zoals autobiografische vertellingen en levensverhalen. Verhalen zijn altijd in beweging, want zowel de verhalen als de hoofdpersonen komen in aanraking met nieuwe culturen en media (Tatar, 2014). Sprookjes laten hun sporen achter in moderne fictieve media verhalen, en legendes en mythen vinden we terug in religieuze verhalen. Het zijn verhalen die ook van invloed zijn op en bijdragen aan de verhalen van veel families en individuen.

In de praktijk zien we dat de twee begrippen 'narratief' en 'verhaal' vaak door elkaar gebruikt als we het over verhalen hebben, maar ze kunnen in sommige contexten verschillende betekenissen hebben. Als een narratief afzonderlijk wordt gebruikt, verwijst het naar de feiten en feitelijke elementen van verhalen, de 'plot' (Palacios, 2014). Narrativiteit verwijst ook naar de manier waarop een verhaal is gestructureerd (Parfitt, 2019). We zouden narratieven kunnen opvatten als cultureel beschikbare patronen of scripts die een kader bieden om ervaringen, handelingen en gebeurtenissen met elkaar te verbinden op een manier die ze sociaal en cultureel betekenisvol maakt. Ze bevatten vaak elementen van samenhang en continuïteit en helpen ons om

discontinuïteiten en incoherenties in onze levenservaringen te verklaren en te 'overwinnen'. De daad van het vertellen betekent het structureren van feiten en feitelijke details, ervaringen en indrukken van gebeurtenissen tot een verhaal dat een bepaald script, patroon of ritme volgt, om er betekenis aan te geven. De invloedrijke wetenschapper van levensverhalen Jerome Bruner heeft narrativiteit beschreven als een reflectief proces waarin we in staat zijn om het oncanonieke (ervaring) tot canoniek (verhaal) te maken (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Vanuit een psychologisch en ontwikkelingsperspectief wordt narrativiteit opgevat als een fundamentele structuur van menselijke betekenisgeving. Gebeurtenissen, ervaringen en handelingen in ons leven worden ervaren door middel van verhalen, en we gebruiken verhalen om gebeurtenissen, ervaringen en handelingen in ons leven te begrijpen. Reflectie op ons leven door middel van narratieven wordt gezien als belangrijk voor de voortdurende constructie en reconstructie van het levensverhaal van mensen (Rossiter, 2002).

Verhalen kunnen dus gezien worden als een georganiseerde vorm van meerdere narratieven die gecombineerd worden op een manier die betekenis of morele lessen belicht. Vergeleken met 'narratieven' zijn 'verhalen' creatief en communiceren waarden, betekenissen en moraal (Palacios et al., 2014). Storytelling bestaat uit vele elementen zoals het concept, karakter, thema, structuur, scène-uitvoering en stem (Palacios, 2014, p. 2). Net als in het volgende hoofdstuk zullen we onderzoeken, hoe storytelling nauw verbonden is met onze belichaamde identiteiten en sociale relaties. We kunnen storytelling zien als een subjectief sociaal proces. Dit betekent dat storytelling een gedeelde ervaring is van zowel een verteller als het publiek, dat niet losgekoppeld kan worden van de grotere context waarin het plaatsvindt (Palacios et al., 2014). Vanwege het inherent sociale karakter van verhalen, waarbij sprake is van wederkerigheid, interactie en gedeelde ervaringen, pleiten sommige verhalenvertellers voor het concept van het delen van verhalen (Barel, 2020). Zowel de verteller als de luisteraars delen en vormen het verhaal, daarom pleiten we voor een opvatting van verhalen als co-creatie (McLean, 2015; Palacios et al., 2014). Verhalen zitten niet alleen in het hoofd van de verteller, maar ze

genereren beelden en interpretaties bij de luisteraars, Bovendien beïnvloeden ze elementen in het luisterproces en dragen ze bij aan de manieren waarop de verhalen worden verteld (Palacios et al., 2014; Pasupathi & Billitteri, 2015). Verhalen vertellen is sterk verbonden met de stem en vocalisatie die beide geworteld zijn in orale tradities. Verhalen kunnen echter ook verteld worden door middel van dans, beweging, muziek, beelden en het geschreven woord (Palacios et al., 2014), of een combinatie hiervan.

Samenvattend verwijzen we naar 'narrativiteit' als de (cultureel beschikbare) verhaalstructuren die mensen gebruiken om betekenis te helpen geven en zinvolle verbanden te leggen tussen gebeurtenissen, ervaringen en handelingen. Verhalen kunnen bestaan uit verschillende verhaallijnen die verwante gebeurtenissen en ervaringen omvatten. Een ander concept, 'narratie', wordt vaak door elkaar gebruikt met narratief. Discussies over de betekenis van beide begrippen zijn echter niet eenduidig. Zo kunnen discussies gaan over de vraag of het alleen gaat om het vertellen van een verhaal of dat het ook moet gaan om het navertellen of relateren aan bijzonderheden van gebeurtenissen, transacties of een of andere handeling. Met name de Griekse begrippen 'verhaal' en 'vertellen' hebben tot voortdurende discussies geleid.

Verhalen vertellen is een sociaal proces; het vertellen van een verhaal aan een andere persoon is een co-creatie tussen de luisteraar en de verteller. De luisteraars beïnvloeden de manier waarop de verteller het verhaal deelt, en het verhaal genereert beelden in hun hoofd terwijl ze betekenis geven aan het verhaal.

Verschillende soorten verhalen

Wij hebben reeds enkele verhalen genoemd die voorkomen in de grote wereld van de verhalen. In dit deel zullen we kort de belangrijkste soorten verhalen toelichten die in de volgende hoofdstukken terugkomen.

Levensverhalen

Levensverhalen, of autobiografische verhalen, zijn verhalen die mensen vertellen over hun eigen leven. Een centrale functie van het vertellen van levensverhalen is dat ze een gevoel van zelf continuïteit in de tijd creëren (McLean, Pasupathi & Pals 2007). Levensverhalen bevatten meestal verklaringen over hoe ze zijn geworden tot wie ze nu zijn. Ze zijn belangrijk omdat ze mensen een soort doel geven dat richting geeft aan hun toekomstige acties en richting in het leven (Pasupathi, 2015). Levensverhalen bestaan uit autobiografische vertellingen. Deze narratieven worden gebruikt om verbanden en betekenis te leggen tussen veel verschillende levensgebeurtenissen en ervaringen om zo een samenhangend levensverhaal te creëren. Interessant is dat cross-cultureel onderzoek heeft aangetoond dat het belang van zelfcontinuïteit in levensverhalen wellicht specifiek is voor westerse culturen. In de Chinese cultuur, bijvoorbeeld, was het doel van het vertellen van levensverhalen gerelateerd aan het ontwikkelen van banden met anderen en het uitdrukken van het naleven van morele richtlijnen (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Het autobiografisch redeneren verwijst naar een reflectie op het verleden en dit verbinden met zichzelf (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Met andere woorden, autobiografisch redeneren is de manier waarop onze identiteit wordt gevormd door onze levensverhalen.

Fictieve verhalen

Fictieve verhalen zijn verhalen met fictieve personages en gebeurtenissen. Fictieve verhalen omvatten een breed scala aan verhalen, van verhalen die nauw aansluiten bij de werkelijkheid, gebaseerd op echte plaatsen en met mensen wier leven realistisch is, tot verhalen die een grotere symbolische betekenis hebben, zoals in mythen, sprookjes en legenden. Fictieve verhalen

hebben drie hoofdkenmerken die ze potentieel heilzaam maken voor individuen. Ten eerste stellen ze ons in staat de wereld te verkennen vanuit het perspectief van anderen, wat ons in staat kan stellen empathie te ontwikkelen en onze ervaring te verruimen. Ten tweede vereenvoudigen ze gebeurtenissen en destilleren ze tot de essentiële componenten, waardoor ze nuttig zijn om te leren over de sociale omgeving en ons sociale informatie verschaffen die we kunnen gebruiken om onze toekomstige acties te bepalen en beslissingen te nemen in ons eigen leven (Boyd, 2009; Dill-Shackelford & Vinney, 2020). Ten slotte kan de zelfreflectie waar we ons mee bezighouden bij het lezen of luisteren naar fictieve verhalen bijdragen aan transformatie van het zelf en het eigen verhaal (Just, 2019).

Dominante narratieven

Er zijn tal van verhalen die op een breder maatschappelijk en cultureel niveau bestaan, zoals religieuze verhalen en nationale geschiedenissen. In de context van identiteitsontwikkeling is het relevant om de rol van dominante narratieven voor individuen te onderzoeken en uit te leggen. Dominante narratieven zijn cultureel gedeelde verhalen die de normen en verwachtingen overbrengen voor het behoren tot een gemeenschap en hoe we onszelf binnen die gemeenschap moeten definiëren. Ze geven aan hoe we aansluiting kunnen vinden en we onszelf een plek kunnen geven (McLean, 2016), bijvoorbeeld wat het betekent om bij bepaalde sociale categorieën te horen, zoals gender, seksualiteit, etniciteit en nationaliteit. We gebruiken dominante narratieven om onze ervaring en ons begrip van de wereld om ons heen te structureren, en ze geven vorm aan de verhalen die in de cultuur in het algemeen worden verteld, evenals aan de verhalen die we over onszelf en anderen vertellen. Naarmate ze herhaaldelijk worden gebruikt door leden van de gemeenschap, worden ze versterkt en winnen ze aan legitimiteit (McLean 2015). Dominante narratieven zijn belangrijk voor het creëren van sociale cohesie, maar de wijdverspreide legitimiteit van dominante narratieven betekent ook dat het volgen ervan verplicht wordt, wat betekent dat afwijken van het dominante narratief je een 'outcast' kan maken.

Alternatieve verhalen

Mensen en groepen die afwijken van het dominante narratief kunnen zich daartegen verzetten door alternatieve narratieven te creëren. Alternatieve verhalen verwijzen naar de dominante narratieven om zich te verzetten tegen hun premissen en legitimiteit voor het structureren van betekenis. Een goed voorbeeld van hoe homoseksuelen zich hebben verzet tegen de dominante narratieven over huwelijk, liefde en seksualiteit als iets dat blijft tussen twee mensen van het andere geslacht. In sommige landen heeft dit geleid tot meer vrijheid voor mensen om te zijn met wie ze liefhebben, maar we zien ook hoe de strijd om dit verhaal te vestigen voortduurt. Overal in de wereld zien we dat het verbieden van relaties tussen mensen van hetzelfde geslacht en discriminatie op grond van seksualiteit voortduurt. Alternatieve verhalen kunnen tegen de dominante narratieven ingaan, of als ze genoeg aandacht krijgen, kunnen ze bijdragen aan veranderingen en ontwikkelingen in de dominante narratieven, zoals het veranderen van bepaalde elementen in het dominante verhaal, of minder vaak, het volledig omverwerpen hiervan. Terwijl alternatieve verhalen in verzet komen, bouwen ze ook voort op elementen uit bestaande verhalen om nieuwe verhalen te creëren die hun doelen dienen. Dit betekent dat er na verloop van tijd alternatieven tegen het 'oorspronkelijke' alternatieve narratief zullen blijven ontstaan als mensen ervaren dat dit narratief niet hun ervaring of verhaal omvat. Bijvoorbeeld, in verzet tegen het alternatieve verhaal hierboven, dat zich verzet tegen heteroseksualiteit als norm maar niet tegen het huwelijk, kunnen we alternatieve verhalen vinden die monogamie en het huwelijk als bepalende verwantschapsrelaties aanvechten. Dit alternatieve verhaal is in het leven geroepen door een groep van een bepaalde bevoorrechte klasse en ras in de samenleving. Voor mensen wier levens ervaringen en verhalen afwijken van dominante narratieven, is het creëren van alternatieve narratieven belangrijk op een persoonlijk niveau. Dit vertellen kan bijdragen tot de vorming van een positieve en veerkrachtige identiteit en het vinden of creëren van een groep om bij te horen (McLean, Lilgendahl, Fordham, Alpert, Marsden, Szymanowski & McAdams, 2018).

Conclusie

Hoewel de begrippen 'verhaal' en 'vertelling,' door elkaar worden gebruikt, is het goed beide te onderscheiden. Verhalen verwijzen naar vele onderwerpen met traditionele en/of moderne elementen en mogelijkheden tot verandering door tijd en ruimte heen. Vaak wordt aangenomen dat verhalen los staan van onszelf, maar de wereld in en om ons heen laat zien dat de werkelijkheid anders is. Een verhaal is een opeenstapeling van verhaallijnen die ons culturele patronen, feiten en feitelijke details of scripts laat zien, die bouwstenen zijn voor het verbinden van ervaringen, handelingen en gebeurtenissen. Dit maakt ze sociaal en cultureel betekenisvol. Kortom, verhalen kunnen bestaan uit verhaallijnen van verschillende aard.

Er zijn verschillende soorten verhalen, zoals levensverhalen, en fictieve verhalen, maar ook dominante- en alternatieve vertellingen. Levensverhalen of autobiografische verhalen omvatten gebeurtenissen en ervaringen uit het leven. Afhankelijk van de cultuur zijn ze gericht op het individu of op een groep. Fictieve verhalen kunnen betrekking hebben op de werkelijkheid, maar ook op symbolische betekenissen, zoals in mythen, sprookjes en legenden. Dergelijke verhalen kunnen nuttig zijn voor het leren kennen van de sociale omgeving en de daarmee samenhangende sociale informatie voor het omgaan met toekomstige handelingen en het nemen van beslissingen. Dominante narratieven zijn gedeelde verhalen binnen een specifieke culturele context die normen en verwachtingen laten zien voor het deel uitmaken van een gemeenschap en hoe men zich binnen die gemeenschap kan bepalen. Dergelijke verhalen maken de mogelijkheid van in- en uitsluiting mogelijk. Alternatieve verhalen zijn afgeleid van dominante narratieven. Hier verzetten mensen zich tegen de legitimiteit voor het structureren van betekenis en wijzen ze het dominante narratief niet volledig af. Het alternatief is gebouwd op het dominante narratief.

4.



Levensverhalen, verhalen vertellen en identiteitsontwikkeling

Dit hoofdstuk laat zien hoe levensverhalen en het vertellen van verhalen de identiteitsvorming kunnen beïnvloeden. Daarna wordt gekeken naar narratieve identiteiten als mede-auteurs en belichaming van die identiteit op een zodanige manier dat ze verbonden zijn met noties van welzijn, maar ook trauma en risico's. Daarna verschuiven we de aandacht naar de culturele invloed van dominante narratieven en mechanismen van uitsluiting die daarbij horen. Ten slotte zullen culturele verschillen worden gebruikt om levensverhalen en identiteitsontwikkeling in een context te plaatsen.

Identiteit en storytelling

It is an incredible strength of the human mind to be able to construct identities, to create a sense of stability in an uncertain world, and to bring ourselves into existence through acts of reflection and imagination (McLean, 2015, p. 4).

Inzichten voortkomend uit sociaal-psychologisch onderzoek geven ons een goed inzicht in hoe het vertellen van verhalen een positief effect kan hebben op het welzijn en het versterken van mensen. Bij de sociale psychologie wordt sterk gepleit voor het linken van een verhaal en identiteit. In feite worden beide vaak gezien als met elkaar verbonden ; we vertellen verhalen om een gevoel van onszelf te creëren en we begrijpen onszelf door verhalen die door anderen worden verteld. Voordat we in detail kijken wat er gevonden is over de relatie tussen identiteit en narrativiteit, is het van belang te definiëren wat we onder identiteit verstaan.

Onder identiteit verstaan we het subjectieve en persoonlijke 'ik' van een individu, zijn gevoel van eigenwaarde. Identiteit is een voortdurend veranderend 'product', continu gemaakt en opnieuw gemaakt door onze interacties met sociale, politieke en symbolische constructies, en door onze levens, belichaamde en gehandelde subjectiviteiten (Sekimoto, 2012). In die zin kan gezien worden als een identiteit die tegelijkertijd individueel en relationeel, en verbeeld en materieel is. Identiteit is een 'proces' of een 'probleem' dat voortdurend moet worden opgelost. Vanwege dit voortdurend veranderende karakter van een identiteit is identiteitsontwikkeling zo'n belangrijke psychosociale taak (McLean, 2015). Mensen die worstelen met het creëren van een gevoel van hun 'zelf' door de tijd heen en met het verbinden van hun verleden met het heden, hebben ook moeite om zichzelf in de toekomst te zien. Problemen met identiteit, zoals een beschadigde identiteit of een identiteit die gevormd is door onderdrukking of gevaar, kunnen schade toebrengen aan zowel het individu dat deze problemen ervaart als aan de mensen om hen heen en de maatschappij in het algemeen. Identiteit heeft dus niet alleen te maken met de constructie van het zelf door het individu, maar heeft ook gevolgen voor het sociale en relationele leven. Op individueel niveau worden identiteitsproblemen vaak aangetroffen bij mensen die met specifieke problemen kampen, zoals alcoholmisbruik, gewelddadig gedrag, depressie en andere geestesziekten. Door het maatschappelijk niveau breder te bekijken, ontstaat er aandacht voor wereldwijde conflicten die deels voortkomend uit identiteiten die gebouwd zijn op instabiele grond, resulterend in agressie over landbezit, religie en nationalisme (McLean, 2015).

Hoewel we identiteit als een geconstrueerd iets beschouwen, betekent dit niet dat identiteiten gemakkelijk te veranderen zijn. Identiteiten worden in de loop van de tijd geconstrueerd via reflectieve en reflexieve processen waarin het subject zin geeft aan wie een persoon in de wereld is. Verhalen staan dus centraal in het identiteitsproces. De verhalen die individuen over zichzelf vertellen zijn krachtig in het ontwikkelen en onderhouden van sociale verbanden, het sturen en motiveren van acties en voor het creëren van een gemeenschap (McLean 2015). De narratieve structuur van verhalen, zoals chronologie,

causaliteit en samenhang, helpt ons een gevoel van zekerheid en voorspelbaarheid te creëren in een anders zo onvoorspelbare wereld. Voor sociale wetenschappers bestaat de relevantie van de psychologische theorie over narratieve identiteiten uit identiteiten en hun constructies, hetgeen benadrukt wordt in relationele processen, ten koste van individuele processen. Het relationele aard van een identiteit is er een van samenwerking; we definiëren onszelf in relatie tot anderen, maar ook via de verhalen die anderen over ons vertellen. We kunnen de narratieve identiteit daarom zien als een 'co-authored self' (McLean, 2015).

Narratieve identiteit en levensverhalen

Het concept 'narratieve identiteit' verwijst naar hoe onze identiteiten zijn opgebouwd uit verhalen, die bepalen wie we zijn en wie we willen zijn. Verhalen zijn dus belangrijk om te definiëren wie we zijn. Door onze persoonlijke ervaringen te delen met anderen in talloze sociale interacties creëren we een gevoel van onszelf door middel van verhalen (Fivush & Zaman, 2015). Narratieven en narratieve processen spelen een belangrijke rol in zowel de constructie als het voortdurende onderhoud van onze identiteiten. Omdat narratieven en verhalen sociale en culturele producten zijn, is een narratieve identiteit een inherent sociaal-cultureel begrip van identiteit. De narratieve identiteiten van mensen worden in hoge mate ontwikkeld door het delen van en luisteren naar verhalen tussen naaste verwanten. Er is vaak op gewezen dat we binnen de familie leren door verhalen te vertellen en dat daar onze reis van het construeren van onze narratieve identiteit begint. Intergenerationele verhalen en familie verhalen zijn van cruciaal belang gebleken voor het begrijpen van het zelf (Fivush & Zaman, 2015). Naast de verhalen die binnen het gezin of een gemeenschap worden verteld, gebruiken we ook verhalen om onze ervaringen en onze positie in de wereld te duiden. Dit kan plaatsvinden via bredere sociale en culturele kaders, waarin we op grote schaal gedeelde culturele verhalen, geschiedenissen en meester verhalen aantreffen. We vertellen verhalen om ons verleden en onze huidige positie te begrijpen, maar ook om uit te zoeken waar we naar toe gaan. De verhalen die we onszelf vertellen, helpen om ons

handelen te sturen (Dings, 2018). Wanneer we ons identificeren met een bepaald narratief, worden de acties die we uitvoeren en dit narratief ondersteunen als persoonlijk en betekenisvol ervaren. Bijvoorbeeld, een jonge alleenstaande moeder die toegewijd is aan een narratief van onafhankelijkheid kan betekenis vinden in (soms moeilijke) acties die een identiteit ondersteunen, zoals hard en lang werken om voor zichzelf en haar kinderen te zorgen, en om te voorkomen dat ze afhankelijk is van de steun van anderen. Onze persoonlijke verhalen geven aan hoe we op bepaalde manieren handelen. Bovendien bieden onze handelingen die zinvol in het levensverhaal passen steun en bevestiging van ons gevoel van eigenwaarde en identiteit.

Er bestaat een brede wetenschappelijke consensus over het feit dat mensen hun 'identiteitsproblemen' kunnen oplossen door het creëren van levensverhalen (Pasupathi, 2015). Verhalen zijn behulpzaam in de zin van 'terugkijken' op ervaringen, maar ook bij het structureren van onze toekomstige ervaringen. Twee centrale aspecten van narratieve identiteit zijn daarom betekenisgeving en het stellen van doelen (Dings, 2018). Individuen doen aan betekenisgeving om situaties en ervaringen in hun leven te begrijpen - of het nu dagelijkse gebeurtenissen zijn of grotere levensgebeurtenissen - door te bepalen wat significant is in een specifieke situatie en deze te verbinden met andere delen van hun leven en hun levensverhaal. Doelen stellen houdt in dat men nadenkt over wat men in de toekomst wil bereiken, wie men wil worden en welke missies men wil volbrengen. Psychologen gebruiken daarvoor het concept van 'levensverhalen'. Levensverhalen zijn persoonlijke verhalen die inzicht geven in hoe een persoon geworden zoals hij is en die een gevoel van doel en richting geven aan de toekomst (Pasupathi, 2015). Het levensverhaal legt uit hoe het verleden verbonden is met het heden en de toekomst, met als doel een gevoel van zelfcontinuïteit in de tijd te creëren (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Autobiografisch redeneren is de handeling van het leggen van deze verbanden door middel van een of meerdere verhalen en het staat centraal bij het creëren en onderhouden van onze narratieve identiteit. Sommige wetenschappers hebben erop gewezen dat, hoewel autobiografisch redeneren belangrijk is voor onze narratieve identiteit, in ons dagelijks leven het aangaan

van autobiografisch redeneren zeldzaam is in vergelijking met alledaagse vertellingen. Daarmee bedoelen ze de verhalen die we elke dag vertellen over onze alledaagse en emotionele ervaringen tijdens onze familiediners, of in de context van amusement en/of dramatisch navertellen. Autobiografische verhalen kunnen daarom worden gezien als een van de manieren om narratieve identiteiten te creëren, naast bijvoorbeeld verhalen die overtuigingen, waarden en ideologieën tot uitdrukking brengen, verhalen die ons helpen onszelf te positioneren ten opzichte van anderen en verhalen die in het verleden ervaren emoties oproepen en verkennen (Pasupathi, 2015).

Co-auteur narratieve identiteit

Hoogleraar ontwikkelingspsychologie Kate McLean (2016) betoogt dat we identiteitsontwikkeling kunnen zien als een co-authoring project. Hiermee bedoelt zij dat de verhalen die verteld worden binnen iemands familie en de grotere cultuur waartoe men behoort, een bepalende rol spelen in de verhalen die we over onszelf vertellen. Verhalen over onze persoonlijke ervaringen worden gezien als genesteld binnen de ervaringen van onze directe familieleden en de verhalen van vorige generaties, maar ook de verhalen van onze culturele of historische momenten (McLean, 2015). McLean conceptualiseert dit als 'een narratieve ecologie'. Dit betekent dat we het zelfverhaal van het individu moeten begrijpen als bestaand in relatie tot alle andere verhalen en narratieven die om het individu heen bestaan. Allereerst wordt de persoonlijke identiteit van een individu gecreëerd door iemands ervaringen om te zetten in coherente verhalen en wel op zo'n manier dat meerdere details meegenomen worden (McLean, 2015). De ontwikkeling van een identiteit van een individu is afhankelijk van hun betrokkenheid en activiteit in de 'grotere ecologie', zoals de ontmoeting met de verhalen van anderen en die van de samenleving en cultuur. Dit is een doorlopend, uiterst complex en wederkerig proces. Dit begrip van identiteitsontwikkeling plaatst de sociale relaties van mensen en de sociale en culturele verhalen in het middelpunt. Het idee van een narratieve ecologie helpt ons te begrijpen hoe de identiteiten en levensverhalen van mensen worden bepaald door de sociale en culturele context waarin ze zich bevinden,

maar ook hoe identiteiten en levensverhalen voortdurend veranderen in de loop van iemands leven.

Bezielde narratieve identiteit

Verhalen en identiteiten zijn ook gesitueerd binnen tastbare werelden, onze levens en onze lichamen. Narratieve identiteiten hebben veel te maken met onze gedachten, herinneringen en ideeën over onszelf. Zoals we hierboven hebben uitgelegd worden narratieve identiteiten beïnvloed door sociale relaties en culturele contexten. Maar ze hebben ook fysieke of materiële effecten op onze lichamelijke bewegingen en handelingen in de wereld (Dings, 2018). Lichamen zijn geen neutrale entiteiten. Ze worden gevormd door aspecten als geslacht, ras en de sociale en politieke omgeving waarin ze zich bewegen, gerelateerd aan een specifieke plaats en tijd. De identiteit van mensen wordt bepaald door het lichaam, bijvoorbeeld op de manier waarop we spreken of lopen op manieren die cultureel of gender-gebonden kunnen zijn. Door ons lichamelijke zelfbeeld, zoals opvattingen over gender identiteit of etniciteit, wordt door de percepties van anderen beïnvloed. Ervaringen met migratie kunnen illustratieve voorbeelden zijn van hoe narratieve identiteiten worden 'belichaamd'. Als we een nieuwe taal spreken verradt het accent dat het verhaal een andere herkomst heeft. De verhalen die iemands identiteit en groep bepalen zijn misschien niet toereikend om zichzelf te begrijpen in een andere culturele en sociale omgeving. Als handelingen die ooit zo alledaags voor ons leken, plotseling niet meer passend zijn kan dat sterke reacties oproepen. De Japanse wetenschapper Sekimoto (2012) beschrijft hoe zij Aziatisch 'werd' na haar verhuizing naar de Verenigde Staten. Toen ze in Japan woonde, was haar etniciteit niet belangrijk voor haar identiteit, maar nu werd ze gedwongen na te denken over wat het betekende om Japans of Aziatisch te zijn. Bovendien kreeg ze te maken met nieuwe verwachtingen en definities van het vrouw-zijn in de voor haar nieuwe samenleving, wat haar deed nadenken over zichzelf als 'Japanse vrouw' in de Verenigde Staten. Ervaringen die uit een bestaande context worden gehaald, zoals langdurige werkloosheid of migratie naar een ander land met heel andere culturen en gewoonten, kunnen leiden tot des-

oriëntatie. Tegenstrijdige betekenissen tussen iemands eigen narratieve identiteit en het verhaal van de maatschappij beïnvloedt iemands identiteit. Het erkennen van de belichaming en de positionering van mensen in de wereld is belangrijk omdat het duidelijk maakt hoe tastbare omstandigheden en veranderingen, zoals fysieke handelingen en reacties, een rol spelen in de ontwikkeling van narratieve identiteiten. Als mensen het gevoel hebben dat een stuk van zichzelf ontbreekt, voelen ze zich vervreemd en niet meer zichzelf. Ze worden aangespoord om over hun ervaringen na te denken en er betekenis aan te geven op een manier die hun narratieve identiteit en zelfbewustzijn ondersteunt.

Narratieve identiteit en welzijn

Het werken aan onze narratieve identiteit lijkt vooral belangrijk te zijn voor het omgaan met negatieve en moeilijke (levens)ervaringen. Moeilijke en negatieve ervaringen, zoals het verlies van een kind of onvrijwillige werkloosheid, kunnen worden opgevat als ‘verstoringen’ van onze narratieve identiteit omdat ze het begrip van wie we zijn in de war sturen. Gelukkig hebben mensen de flexibiliteit om hun verhalen over moeilijke ervaringen en gebeurtenissen opnieuw te formuleren op een manier die ze betekenisvol maakt in de context van hun bredere levensverhaal. In een ‘hergeformuleerd’ levensverhaal kunnen mensen moeilijke ervaringen integreren. Het zijn momenten van persoonlijke groei of gebeurtenissen die tot meer inzicht en wijsheid hebben geleid. Dat helpt om het gevoel van persoonlijke continuïteit in de loop van de tijd terug te krijgen. Uit psychologisch onderzoek is gebleken dat positieve levensgebeurtenissen, zoals de trouwdag, een kleinere rol spelen in het bepalen van onze narratieve identiteit dan negatieve gebeurtenissen. Bovendien verhoogt het praten over positieve ervaringen het welzijn niet. Onderzoekers zijn er niet helemaal zeker van waarom dit het geval is, maar een plausibele reden is dat positieve ervaringen cultureel geaccepteerd zijn en simpelweg passen in de levensverhalen van mensen en daarom niet veel reflectie vereisen (McLean & Mansfield, 2010; McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Negatieve levensgebeurtenissen

daarentegen lijken ons te dwingen tot reflectie en betekenis te geven aan hoe een gebeurtenis in ons bredere levensverhaal past, en wel op zo'n wijze dat het coherente gevoel van zelf ondersteund wordt. Positieve verhalen spelen echter een belangrijke rol bij het creëren en onderhouden van sociale verbanden en de communicatie met anderen. Deze verhalen worden dan ook vaak gebruikt voor vermaak en plezier. Het gaat hierbij om het delen van aspecten over jezelf zonder risico (McLean, Pasupathi & Pals, 2007).

Het vermogen om onze levensverhalen opnieuw te formuleren op een manier die zinvol voor ons is, is belangrijk omdat er substantieel bewijs is dat praten en reflecteren op negatieve gebeurtenissen uit het verleden samenhangt met verhoogd welbevinden, wat ook plaatsvindt in therapie (McLean, 2015, McLean & Mansfield, 2010). De relatie tussen praten over moeilijke ervaringen en toegenomen welbevinden is van belang voor het vinden van een geschikt en acceptabel narratief om een negatieve ervaring op een zinvolle en sociaal aanvaardbare manier te verklaren. In de West-Amerikaanse context, waar het meeste onderzoek naar dit verband is gedaan, ligt het toegenomen welbevinden in het belang van het vinden van een positieve oplossing en persoonlijke groei in uitdagende ervaringen. Dit hangt deels samen met het belang en de verwachting van het verklaren van negatieve ervaringen via het narratieve script van 'verlossing', waarbij slechte gebeurtenissen of ervaringen worden omgezet in iets goeds (McLean & Syed, 2015). Narratieven zijn sociaal en cultureel gevormd, of in andere woorden worden *aangeleerd*. Niet alleen de inhoud van narratieven is in grote mate aangeleerd, ook de vaardigheden voor het vertellen van autobiografische verhalen zijn aangeleerd. Er wordt gezegd dat in de huidige geïndustrialiseerde culturen het vermogen om autobiografische verhalen te vertellen een kritieke sociale vaardigheid is, vergelijkbaar met geletterdheid (Fivush & Zaman, 2015). Het kunnen construeren en onderhouden van een coherente narratieve identiteit wordt belangrijk geacht voor het welzijn van mensen. Dit zou kunnen suggereren dat het hebben van een 'narratieve competentie', vorm geeft aan het vermogen om een verhaal te vertellen met behulp van cultureel beschikbare narratieven. Het gaat om een belangrijke vaardigheid voor de creatie van een gezond leven. Over het alge-

meen wordt het effect van het vertellen van verhalen over gebeurtenissen in het verleden als positief gezien voor de geestelijke gezondheid van mensen, hun relaties en de samenleving (McLean, 2015).

Verhalen vertellen en welzijn in de context van trauma's en risico's

Verhalen vertellen is een krachtig instrument voor zelfontwikkeling en zelfinzicht, maar er bestaan wel verschillen in persoonlijkheidskenmerken en contextuele factoren die van invloed kunnen zijn op de bereidheid of het vermogen van mensen om over hun ervaringen uit het verleden te vertellen of hun verhalen te herformuleren. Soms is een ervaring te 'rauw' om vertelt of herschreven te worden, vooral als een persoon nog midden in een uitdagende context zit (McLean, 2015). Spreken over bepaalde ervaringen verhoogt het welzijn zeker niet altijd en kan het zelfs belemmeren. Het is vooral belangrijk om op te merken dat sommige onderzoeken suggereren dat mensen die een ernstig trauma meemaken of lijden aan PTSS vaak geen baat hebben bij het vertellen van autobiografische verhalen over traumatische ervaringen (McLean, Pasupathi & Pals, 2007; McLean & Mansfield, 2010). Uit onderzoek onder risicjongeren bleek dat sommige individuen die een positieve levenswandel doormaakten na een bijzonder uitdagende jeugd, niet over deze veranderingen spraken door ze te koppelen aan ervaringen in het verleden. In plaats daarvan benadrukten zij hun verandering door positief gedrag en uitspraken over hun huidige zelf (McLean & Mansfield, 2010). De onderzoekers leggen uit dat personen met een gebrek aan positieve ervaringen in een levensverhaal, een verhaal kan vertellen zonder uit te wijden over details. Brede thema's bieden dan wel mogelijkheden (McLean & Mansfield, 2010). Het probleem is niet zozeer dat iemand niet in staat is om een verhaal te vertellen en erop te reflecteren, maar dat persoonlijke ervaringen geen optie laat voor een beredeneerd verhaal (McLean & Mansfield 2010). Zij beschrijven dit als een mogelijke strategie voor het volgen van een 'pad naar veerkracht'. waarbij vertellen over het verleden minder productief is dan het degraderen van gebeurtenissen uit het verleden tot een zelf uit vervlogen tijden en de focus te richten op 'verder

gaan'. Deze bevindingen sluiten aan bij de benadering van narratieve therapie die de nadruk legt op het externaliseren van problemen en het ondersteunen van mensen bij het ontwikkelen van verhalen die waarden en verschillende ervaringen van henzelf, hun relaties en verbintenissen weerspiegelen die hun manier van 'zijn' ondersteunen. Vanuit dit gezichtspunt is het betrekken van moeilijke ervaringen in een verhaal misschien onnodig en ook ongunstig. Andere narratieven kunnen belangrijk zijn voor het ontwikkelen van een positief levensverhaal. Bij het werken met individuen en groepen die geen baat hebben bij het praten over zichzelf maken 'grote' levensverhalen, zoals keerpunten en zelf-definiërende herinneringen. Dit is een mogelijk alternatief voor het focussen op 'kleine verhalen', de verhalen die in een gesprek verteld worden. Kleine verhalen gaan niet gepaard met uitgebreide redeneringen en analyses, maar kunnen wel krachtig zijn in het communiceren van iemands identiteit, bijvoorbeeld door anekdotes die iemands waarden uitdrukken (Pasupathi, 2015) of door het opvoeren van een grappig verhaal waarin de humoristische persoonlijkheid van de persoon doorschemert (McLean & Mansfield, 2010).

De culturele invloed van dominante narratieven

Inzicht in de relatie tussen identiteit en narratieven in een bredere sociale context is vooral van belang bij het werken met mensen die cultureel en sociaal gemarginaliseerd en uitgesloten zijn. Alle samenlevingen hebben dominante narratieven, dat zijn cultureel gedeelde verhalen die wat de normen en verwachtingen zijn om te participeren in een gemeenschap (McLean, 2015). Dominante narratieven spelen een belangrijke maatschappelijke rol in het communiceren van de normen en verwachtingen die behoren tot een gemeenschap en tot sociale categorieën zoals gender, seksualiteit, etniciteit en nationaliteit. Een dominant narratief dat veel voorkomt in kapitalistische samenlevingen is het narratief over vooruitgang en groei. Dit verhaal beïnvloedt veel aspecten van de samenleving, zoals economie en politiek, maar ook hoe mensen hun eigen persoonlijke ontwikkeling, gezinsleven en carrière pad zien. Ervaringen met 'tegenslagen' of een gebrek aan groei worden in dat licht gezien als ne-

gatief en een teken van mislukking. Hoewel dominante narratieven sociale cohesie kunnen creëren, dragen hun normatieve standaarden ook bij aan marginalisatie en uitsluiting van diegenen die niet voldoen aan hun definitie van wat een gepast of goed leven is. Degenen die afwijken van de dominante narratieven ondervinden vaak negatieve gevolgen zoals afwijzing, vooroordelen en uitsluiting. Verzet tegen dominante narratieven, door actief alternatieve narratieve constructies te creëren, is een uitdaging voor individuen. Mensen die negatief beïnvloed worden door narratieven kunnen deze narratieven ook internaliseren, wat resulteert in negatieve gevoelens zoals schaamte of het nemen van persoonlijke schuld voor persoonlijke problemen of mislukkingen die samenhangen met systemische ongelijkheden of de onderdrukking van anderen (Crocker & Major, 1989). Een voorbeeld hiervan is een heteroseksueel koppel dat na een huwelijk van 25 jaar relatieproblemen kreeg toen een van de partners ziek en immobiel werd, waardoor hij niet meer kon helpen met veel huishoudelijke taken (Combs & Freedman, 2012). De nieuwe strijd van het echtpaar om in gelijke mate bij te dragen aan huishoudelijke taken leidde tot ruzies en slechte gevoelens. Toen ze zich er eenmaal van bewust werden dat hun frustratie voortkwam uit hun onvermogen om te voldoen aan het dominante narratief van een (gender) gelijke relatie, een narratief dat ze hadden geïnternaliseerd. Dit narratief werkte niet langer voor hen en ze vonden alternatieve manieren om te definiëren wat een goede relatie voor hen betekende. Bewust worden van hoe maatschappelijke dominante narratieven mensen benadelen is een belangrijke stap om mogelijkheden te vinden voor positieve identiteitsontwikkeling. Veel mensen zijn zich bewust van deze structuren en bewustwording van verschillende vormen van actief verzet tegen onderdrukkende dominante narratieven. Zo'n verzet is gebruikelijk onder mensen die behoren tot maatschappelijk (en narratief) achtergestelde groepen zoals migranten, vluchtelingen, daklozen, bijstandsontvangers en homo's. De queer-beweging (die mensen betreft die zich verzetten tegen normatieve gender en seksualiteit) heeft actief het negatieve label 'queer' omgedraaid om queerness te omarmen als een positieve en aanvaardbare vorm van in de wereld staan.

Dominante verhalen, uitsluiting en erbij horen

Mensen in minder machtige posities ervaren dat er structurele ongelijkheid is. en wijken vaak af van dominante narratieven. Zij verklaren deze ervaring door het verlies van verbondenheid met anderen, zoals gevoelens van vreemding (McLean, Lilgendahl, Fordham, Alpert, Marsden, Szymanowski, & McAdams, 2017). Structurele en sociale marginalisering zijn nauw met elkaar verbonden.

Not fitting in with the master narrative is about a loss of power, as well as a loss of belonging. This suggests that the work of constructing an alternative narrative is not a solitary activity —one must find another group with which to belong (McLean et al., 2017, p. 643).

De ervaring om bij een grotere groep te horen is belangrijk voor identiteitsontwikkeling. Studies laten zien dat mensen de ervaringen van afwijking van het dominante narratief oplossen door verhalen te vertellen over het vinden van een andere groep, die een alternatief verhaal van erbij horen presenteerde (McLean et al., 2017). Mensen creëren ook alternatieve narratieven via zogenaamde 'verlossingsverhalen', negatieve ervaringen om te zetten in een verhaal van groei en oplossing. Bovendien kan er via *generativiteit* gewerkt worden aan verhalen over het teruggeven aan mensen die soortgelijke ervaringen van marginaliteit en uitsluiting hebben gehad. Over het algemeen komt het zelden voor dat mensen afwijken van de dominante narratieven, omdat de meerderheid van de mensen hun leven ervaart volgens de 'scripts' van het culturele verhaal. Maar onderzoek laat zien dat van degenen die wel afwijken, veel meer 'identiteitswerk' in de vorm van autobiografisch reflecteren, rechtvaardigen en uitwerken wordt gevraagd om alternatieve narratieven te creëren die een positief zelfgevoel kunnen creëren. Het verzet van individuen tegen dominante narratieven is belangrijk voor het vertellen over positieve en veerkrachtige identiteiten. De constructie van alternatieve narratieven is een sociaal proces; alternatieve narratieven worden samen met anderen ontwikkeld en onderhouden, het gaat in wezen om het vinden van een groep om bij

te horen. Het kan een zware wissel trekken op de identiteit van mensen als zij ervaren dat zij niet bij een groep horen, of als zij spanning ervaren door het laveren tussen verschillende groepen. Voor mensen die meerdere identiteiten hebben, kunnen verhalen nuttig zijn om deze identiteiten te helpen verbinden en de verhalen over wie ze zijn en waar ze bij horen opnieuw te formuleren. Op individueel niveau kan het creëren van alternatieve verhalen over erbij horen belangrijker zijn dan het benutten van de mogelijkheden van het ontwikkelen van alternatieve verhalen om de status quo uit te dagen. Wanneer de constructie van een alternatief narratief ondersteunend is voor de positieve identiteitsontwikkeling van de persoon, kan dit verzet tegen het dominante narratief worden beschouwd als 'an agentic act that empowers individuals' (McLean et al., 2017, p. 646).

Culturele context en culturele verschillen

De culturele specificiteit van verhalen betekent dat bepaalde verhalen en verhaalstijlen dominanter en meer geaccepteerd zijn dan andere. In de West-Amerikaanse context bijvoorbeeld behoren verlossingsverhalen tot het wijdverbreide dominante verhaal dat wordt gebruikt om moeilijke ervaringen uit te leggen door middel van verhalen die van slecht naar goed leiden. Omdat verlossingsverhalen zo hoog gewaardeerd worden, is het een vermogen om iemands ervaringen succesvol te vertellen. In deze narratieve scripts zien we dat volgen en is belangrijk voor de sociale acceptatie van individuen. Als iemands ervaringen goed passen in de 'narratieve scripts kan deze persoon betekenis geven aan de ervaring en deze opnemen in zijn of haar narratieve identiteit. Aan de andere kant kunnen mensen wier ervaringen niet passen in de geaccepteerde narratieven meer moeite hebben met hun narratieve identiteit. Dat kan het gevoel van 'er niet bij te horen' geven, maar men kan ook ervaren dat men tot zwijgen wordt gebracht omdat de vertelstijl niet wordt geaccepteerd. De vertelstijl die sommige groepen in de samenleving hantieren kan bijvoorbeeld niet geaccepteerd worden als een legitieme manier om verhalen te delen, bijvoorbeeld omdat de taal niet correct wordt toegepast.

Omdat verhalen en identiteiten zo met elkaar verbonden zijn, kunnen we vertelstijlen zien als onderdeel van de identiteit van mensen of groepen. Het tot zwijgen brengen of het niet accepteren van delen van iemands verhaal, betekent dus ook het tot zwijgen brengen van iemands gevoel van eigenwaarde (McLean, Pasupathi & Pals, 2007).

De relevantie van het creëren van een coherent levensverhaal kan verschillen in culturele contexten. Het meeste academische werk op het gebied van narratief onderzoek is gedaan in de West-Amerikaanse context, maar er zijn studies die de bevindingen vergelijken met de rol van een narratieve identiteit in andere culturen. Zo is het West-Amerikaanse doel van het vormen van een narratieve identiteit het creëren van een continu gevoel van zelf en een autonoom zelfbeeld, terwijl onderzoekers hebben ontdekt dat narratieve praktijken in de Chinese context eerder helpen bij 'het ontwikkelen van verbondenheid met anderen en het zich houden aan morele richtlijnen' (McLean, Pasupathi & Pals, 2007, p. 272). Verschillende culturen hebben hun eigen culturele dominante narratieven die nuttig en betekenisvol zijn binnen de waarden, overtuigingen en doelen van die cultuur (McLean & Syed, 2015). Daarom verschillen de verhaalstructuren die behulpzaam zijn bij het omgaan met persoonlijke moeilijkheden en tragedies waarschijnlijk op basis van de culturele context. Zo kunnen verhalen over continuïteit en persoonlijke groei in de persoonlijke verhalen van individuen in sommige culturen, zoals in de West-Amerikaanse cultuur, meer in het oog springen, terwijl in andere culturen narratieve identiteiten gebouwd kunnen zijn op verhalen over iemands plaats in de samenleving en familierelaties. De ster van de levensverhalen van mensen in westerse landen is het individu die het verhaal vertelt, terwijl in veel Oost-Aziatische culturen herinneringen meer sociaal georiënteerd zijn en de levensverhalen van mensen zich concentreren rond collectieve ervaringen (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). De culturele context kan ook bepalen in welke mate discontinuïteit en inconsistentie in de levensverhalen van mensen sociaal geaccepteerd worden of niet. Onderzoek suggereert dat omdat westerse culturen minder openstaan voor discontinuïteiten en fragmentatie in persoonlijke levensverhalen, dit ervoor zorgt dat mensen voortdurend aan

hun identiteit werken om deze coherent te maken (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). In wezen betekent dit dat autobiografisch betekenis zoeken en het 'identiteitsprobleem' een 'westers probleem' kunnen zijn en dat voorzichtigheid geboden is bij het toepassen van deze theorieën op het begrijpen van narratieve identiteit in andere culturele contexten. Het is ook belangrijk om in gedachten te houden dat we deze culturele verschillen hebben benadrukt ter illustratie. In werkelijkheid zijn cultureel verschillende narratieven niet inherent tegengesteld aan elkaar en binnen deze brede noties van bijvoorbeeld 'westerse' of 'Aziatische' culturen zijn er verschillen en bestaan er talloze lokale variaties. Een relevant concept hierin is bijvoorbeeld Ubuntu in de Zuid-Afrikaanse context. De zinsneden 'Zelf zijn door anderen' en 'Ik ben door wie wij allen zijn' benadrukken dat de groep invloed heeft op het welzijn (Mugumbate & Nyanguru, 2013). In de praktijk blijkt dat er een schaal is van individuele tot groepsbenadering en allerlei combinaties daartussen.

Conclusie

Het analyseren van levensverhalen en het delen van verhalen zijn van invloed op de narratieve identiteitsontwikkeling, die een individuele en relationele focus, alsmede verbeeldende en tastbare elementen omvat. Al deze elementen zijn dynamisch, wat ervoor zorgt dat identiteiten kunnen veranderen en dat ook doen. Het proces van identiteitsontwikkeling is over het algemeen een gedeeld proces waarin familie en specifieke cultuur bepalen of men erbij hoort of niet. Verhalen geven inzicht in onszelf, maar zijn ook afhankelijk van hun betrokkenheid en activiteit in een specifieke sociale en culturele context. Dit impliceert dat het mechanisme van insluiting en uitsluiting manifest wordt. Storytelling kan op een zodanige manier omgaan met kwesties van trauma en risico dat veerkracht mogelijkheden biedt voor het creëren en/of beïnvloeden van een staat van welzijn. Het externaliseren van problemen en het ondersteunen van de ontwikkeling van verhalen kan waarden weerspiegelen die kunnen helpen om de eigen situatie te verbeteren. Dominante narratieven spelen echter een belangrijke rol, die cultureel gedeeld worden in

de mainstream gemeenschap. Normen voor communicatie en verwachtingen vergemakkelijken het deel uitmaken van zo'n gemeenschap.

Om te kunnen omgaan met mensen die in gemarginaliseerde omstandigheden leven, is het van belang de relatie tussen identiteit en narratieven in een bredere sociale context te begrijpen. Daarom moet aandacht worden besteed aan kwesties van bijvoorbeeld gender, seksualiteit, etniciteit en nationaliteit. Als narratieven een negatief effect hebben op het door middel van uitsluiting mensen in een kwetsbare positie brengen, kunnen schaamte en schuld leiden tot negatieve gevoelens. Bewustmaking kan een belangrijke rol spelen in het van dergelijke negatief georiënteerde geïnternaliseerde verhalen af te komen. Alternatieve narratieven kunnen worden ontwikkeld door actief verzet te organiseren tegen onderdrukkende dominante narratieven. In het algemeen is verandering mogelijk door het delen van positieve identiteitsverhalen, die het mogelijk maken om van negatieve ervaringen over te gaan in een verhaal van groei en oplossing.

Verlossingsverhalen worden gebruikt om moeilijke ervaringen uit te leggen door middel van verhalen die het slechte in het goede veranderen. Het tot zwijgen brengen van iemands verhaal wordt niet aanvaard, omdat het neerkomt op het tot zwijgen brengen van iemands zelfbewustzijn. Autobiografisch betekenis zoeken en het identiteitsprobleem zouden een westers probleem kunnen zijn. In plaats van individuele benaderingen kunnen psychologische benaderingen en andere mogelijkheden in een groepsgerichte context worden ontwikkeld. Andere samenlevingen dan de westerse vragen in plaats van individuele benaderingen vaak om een groepsgerichte benadering.

5



Het transformerende potentieel van verhalen vertellen voor leren, persoonlijke ontwikkeling, empowerment en welzijn

De inzet van storytelling biedt interessante mogelijkheden om het welzijn en de kracht van mensen te vergroten. Wanneer we werken met gemarginaliseerde individuen en groepen in kwetsbare omstandigheden, kan het vertellen van verhalen belangrijk zijn om een context te creëren waarin mensen kunnen ervaren dat ze gehoord worden en waarin ze hun stem kunnen (her)opeisen door het delen van hun verhalen. In dit hoofdstuk gaan we in op het belang van het delen van levensverhalen en hoe het delen van fictieve verhalen mensen kan helpen leren en kan bijdragen tot het vergroten van kracht en welzijn.

Co-creatie van kennis en het delen van levensverhalen

The transformative dynamic of the self-story lies in the profoundly empowering recognition that one is not only the main character but also the author of that story (Rossiter, 2002).

De manier waarop we de wereld zien wordt beïnvloed door een verscheidenheid aan elementen; van onze persoonlijke ervaringen, opvoeding en familie-relaties, tot de bredere culturele en historische context die we leren kennen via onderwijs, religie, media, discoursen en ons eigen engagement met de wereld. Wanneer we verhalen vertellen, bijvoorbeeld over onze persoonlijke ervaringen, gebruiken we verhalen en woorden om net een specifieke lens naar de wereld te kijken (Grassley & Nelms, 2009). Dit is geconceptualiseerd als 'contextueel aarden' (contextual grounding). We doen aan contextuele aar-

ding om de wereld en onze plaats erin te begrijpen, terwijl onze contextuele aarding ook onze keuzes en ons gedrag beïnvloedt. Wanneer we verhalen delen, plaatsen we onze ervaringen binnen deze contextuele aarding. Soms zijn onze ervaringen uitdagend of niet in overeenstemming met deze contextuele aarding. In die gevallen kan het vertellen en delen van verhalen helpen om de ervaringen en realiteiten van mensen te bekrachtigen en te bevestigen. Uit onderzoek bleek bijvoorbeeld dat vrouwen die hun kinderen borstvoeding gaven in een cultuur of omgeving waar borstvoeding ongebruikelijk was, verhalen creëerden die hun positieve ervaringen met borstvoeding bekrachtigden en bevestigden (Grassley & Nelms, 2009). De onderzoekers ontdekten dat het delen van deze verhalen met andere vrouwen in een vergelijkbare positie hen de mogelijkheid bood om emoties los te laten die ze in hun dagelijks leven nauwelijks konden uiten, bijvoorbeeld het delen van ervaringen die botsten met die van hun familie, zorgverleners en culturele verwachtingen van anderen ten aanzien van borstvoeding. Door hun ervaringen te delen, konden ze die onderzoeken in de bredere context van sociale structuren en culturele verhalen, wat hielp om bestaande barrières, beperkingen en gebrek aan steun voor hun persoonlijke inspanningen te verduidelijken.

De mogelijkheid om door middel van storytelling een eigen stem te ontwikkelen heeft een belangrijke betekenis (Palacios et al. , 2014). Dit is vooral het geval voor degenen die hebben ervaren dat hun persoonlijke verhaal en identiteit door anderen zijn gedefinieerd op manieren die onsamenhangend en destructief zijn voor het zelfbeeld van dat individu of die groep van individuen. Bijvoorbeeld in emancipatoire bewegingen zoals de feministische beweging en anti-racisme bewegingen betekende het opeisen van de eigen stem dat voorheen 'verborgen' verhalen van mensen uit die groepen naar de voorgrond werden gehaald. Met verborgen bedoelen we verhalen die niet zijn opgenomen of geaccepteerd in de bredere culturele vertellingen, ofwel het dominante narratief. Deze verhalen zijn van dien aard dat andere mensen met soortgelijke achtergronden en ervaringen zich erin kunnen herkennen en zich ermee kunnen identificeren. Ze kunnen ook een kader scheppen voor het verklaren van ervaringen en het begrijpen van identiteit. Het delen

van persoonlijke en alternatieve verhalen over borstvoeding had emancipatorische effecten voor de vrouwen, omdat ze in staat waren stereotypen te confronteren en zich te verzetten tegen dominante verhalen, empowerment strategieën en hun eigen stem te ontwikkelen. Dit alles kan een belangrijke rol spelen voor het behoud van een gevoel van welzijn. Hoewel externe factoren en persoonlijke relaties invloed hebben op hoe iemands leven zich ontvouwt, wordt het als krachtig ervaren om de verteller van het levensverhaal te zijn. Het betekent dat iemand de leiding kan nemen over hoe gebeurtenissen en ervaringen worden ingekaderd en de manieren waarop iemand zichzelf ziet als een vertegenwoordiger van in het eigen leven en de eigen levensverhalen. Het vertellen van verhalen kan ook emancipatorisch effecten hebben op een breder groepsniveau en voor de luisteraars naar die verhalen, door het versterken van verbindingen en gemeenschap, het creëren van banden en het uitbreiden van de kennis van de sociale groep als geheel.

De betekenis van luisteraars

Alleen al het hebben van iemand die luistert naar andermans ervaringen of verhalen kan heel betekenisvol zijn. Luisteraars spelen een belangrijke rol bij het creëren van een gevoel van eigenwaarde. Het hebben van een luisteraar om ervaringen mee te delen kan een positieve invloed hebben op persoonlijke verhalen en emotioneel welzijn. Onderzoek heeft uitgewezen dat luisteraars een positief effect kunnen hebben op het omzetten van herinneringen in verhalen. Wanneer een ervaring wordt gedeeld met een luisteraar, hebben mensen de neiging om de ervaringen en gebeurtenissen steviger in het verleden te plaatsen, waardoor er een afstand ontstaat tussen de gebeurtenis en de huidige tijd en het huidige zelf. Deze afstand vermindert de emotionele stress die negatieve ervaringen met zich meebrengen. Conversaties op basis van die herinneringen zijn voortdurende onderhandelingen tussen vertellers en luisteraars over welke verhalen verteld mogen worden (Pasupathi & Billitteri, 2015). Tijdens een gesprek initiëren sprekers verhalen die mogelijk niet door de luisteraar in het gesprek worden geaccepteerd. Hier zijn veel mogelijke redenen voor. Een verteller van dit aurus project legt uit dat in haar ervaring

bepaalde verhalen van gemarginaliseerde mensen niet worden geaccepteerd door toehoorders, zoals hun maatschappelijk werkers of caseworkers, omdat de verhalen niet 'passen'. Dit zou kunnen komen doordat de manier waarop mensen over hun ervaringen en 'problemen' praten niet noodzakelijkerwijs begrepen of gezien wordt als passend in het professionele en bureaucratische discours van de maatschappelijk werkers. Minderheidsgroepen zullen eerder ervaren dat hun verhalen niet verteld of geaccepteerd worden omdat meerderheidsgroepen de macht hebben over het definiëren van kennis en hoe kennis verteld en gedeeld moet worden. Culturele verschillen in de manier van het benaderen van zaken als geestelijke gezondheid kunnen ertoe leiden dat bepaalde verhalen niet 'passen' of niet worden toegelaten door toehoorders met een andere culturele achtergrond, die zich veelal niet bewust zijn van deze verschillen.

Een factor die een rol speelt bij onze keuze om een verhaal al dan niet met een luisteraar te delen, is onze bezorgdheid over de reacties die potentiële luisteraars op onze verhalen zullen hebben. Kunnen mensen steun verwachten van de luisteraar? Of beter gezegd, op welke steun kan worden gerekend? Dit kan bepalen of iemand er al dan niet voor kiest om zijn verhaal met een luisteraar te delen, maar ook op welke manier welk deel van het verhaal verteld wordt. Als iemand bijvoorbeeld een ervaring over racisme deelt, kan hij of zij ervoor kiezen het verhaal anders te vertellen aan witte vrienden dan aan Latina vriendinnen die de ervaring kunnen herkennen en bevestigen.

Soms heeft iemand helemaal geen toegang tot een luisterend oor. Het niet hebben van een luisteraar kan schadelijk zijn voor het welzijn van mensen, omdat het kunnen delen van je ervaringen via verhalen zo belangrijk is voor het creëren van samenhangende verhalen en het vinden van zinvolle verklaringen over het verleden. Mensen die ervaren dat hun ervaringen tot zwijgen worden gebracht, hetzij door andere individuen of door de cultuur in het algemeen, hebben moeite om deze ervaringen te integreren in hun identiteit door middel van een samenhangend verhaal, wat mogelijk kan leiden tot identiteitsverwarring en fragmentatie (Fivush, 2010). Onderzoek suggereert dat

mensen eerder geneigd zijn om moeilijke of traumatische ervaringen te delen met mensen die ze kennen en die soortgelijke ervaringen hebben gehad terwijl ze deze ervaringen niet delen met mensen die dichtbij hen staan, zoals hun echtgenoot, die geen soortgelijke ervaringen hebben gehad. Wanneer mensen een gemeenschap van luisteraars hebben die zowel in staat als bereid zijn om naar hun ervaringen te luisteren en ze te waarderen, zijn zij in staat om meer samenhangende verhalen te creëren. Dit hangt samen met een hoger fysiek en mentaal welzijn (Fivush, 2010). Onderzoek naar narratieve therapie suggereert dat het werken met narratieven in een groep, in tegenstelling tot één-op-één, nuttig kan zijn omdat het mensen met elkaar verbindt om bepaalde vormen van marginalisatie samen te overwinnen. Het geeft hen de ervaring dat ze niet alleen staan in hun worsteling. Het is echter belangrijk op te merken dat het delen van traumatische ervaringen met luisteraars die ook aan trauma's zijn blootgesteld, een risico vormt voor symptomen van posttraumatische stressstoornis (Pasupathi & Billitteri, 2015). Hoewel het creëren van veilige ruimtes en gemeenschappen waar alleen mensen met vergelijkbare ervaringen elkaars verhalen kunnen delen en naar elkaar kunnen luisteren zowel relevant als mogelijk zeer positief is, zijn er ook potentiële risico's aan verbonden waarmee rekening moet worden gehouden bij het werken met deze groepen. Facilitators moeten permanent evalueren welke ondersteuningsmechanismen noodzakelijkerwijs moeten worden ingebracht.

Verhalen opnieuw formuleren (reauthoring stories)

De sociale en psychologische benaderingen die identiteit en narrativiteit als nauw verwant zien, hebben gezorgd voor interesse in het groeiende gebruik van *narratieve therapie* (Etchison & Kleist, 2000; Combs & Freedman, 2012). Twee zeer relevante inzichten uit de narratieve therapie zijn de visie op problemen als losstaand van mensen en hun ontwikkeling van voorkeursverhalen. Narratieve therapie richt zich op hoe de problemen van individuen gesitueerd zijn in bredere sociale, culturele en politieke contexten. Probleemverhalen zijn de verhalen van mensen over hun problemen. Deze verhalen zijn 'problemen' in die zin dat het 'dunne verhalen' zijn, die zich richten op slechts een klein deel

van de vele levenservaringen. De betekenissen die mensen uit deze verhalen kunnen halen zijn beperkt en zijn vaak niet wat mensen met hun leven willen. Door mensen te helpen hun verhalen over het probleem opnieuw in te kaderen en te formuleren, kunnen ze het probleem loskoppelen (van zichzelf of van andere relaties). Zodra mensen in staat zijn in te zien dat het probleem los staat van henzelf, worden ze zich meer bewust van hoe bredere discoursen en krachten een rol spelen in hun probleem. Dit kan transformerend werken omdat het mensen een kritischer en mondiger perspectief op hun leven biedt en omdat het mensen de ruimte biedt om te kiezen voor het ontwikkelen van alternatieve verhalen. De problemen van mensen worden door dit proces niet noodzakelijkerwijs opgelost of weggenomen, maar alternatieve narratieven kunnen mensen helpen nieuwe manieren te vinden om op het probleem te reageren en ermee om te gaan. Als het probleem eenmaal is geëxternaliseerd, is het niet langer een bepalend verhaal, maar wordt het een onderdeel van een meervoudig verhaal, waardoor het probleem minder belangrijk kan lijken. Het externaliseren van problemen is ook belangrijk voor de ondersteuning van sociale rechtvaardigheid, omdat het bescherming biedt tegen de marginalisering die kan optreden wanneer de identiteit van mensen als problematisch of pathologisch wordt bestempeld.

Verhalen over problemen kunnen ook benaderd worden door op zoek te gaan naar wat impliciet afwezig is. Omdat we betekenis geven aan onze ervaringen in relatie tot andere ervaringen, worden verhalen over problemen vaker gemaakt in tegenstelling tot andere ervaringen, die de voorkeur genieten en gekoesterd worden (Combs & Freedman, 2012, p. 1041). Een persoonlijk verhaal over een ervaring van racisme of onrechtvaardigheid kan gezien worden tegen de achtergrond van een visie of opvatting over een rechtvaardige samenleving. Maar deze achtergrond wordt misschien niet eens genoemd in het verhaal en is afwezig. Wanneer er goed geluisterd wordt, kunnen vragen en onderzoek naar implicietheid leiden tot een gesprek waarin een persoon praat over wat hij belangrijk vindt. De betekenis van zijn identiteit en prestaties, klein en groot, kunnen bij specifieke waarden passen en kunnen leiden tot nieuwe formuleringen (Combs & Freedman, 2012, p. 1041-2). Een andere methode

om mensen te ondersteunen met het opnieuw formuleren van hun verhalen is door op zoek te gaan naar verhalen over persoonlijke vertegenwoordiging in omstandigheden die mensen hun macht ontnemen. Het vinden van zulke verhalen over hoe mensen actief reageerden, zelfs extreem kleine reacties, op onrechtvaardigheden zijn openingen voor voorkeursverhalen. Daden van verzet leggen de nadruk op iets belangrijks over de persoon in kwestie. Het naar voren brengen en ontwikkelen van deze verhalen van persoonlijke vertegenwoordiging helpt mensen om te voorkomen dat ze worden gedefinieerd als onrechtvaardige ervaringen en omstandigheden. Een narratieve therapie is er ook op gericht mensen te helpen hun verhalen opnieuw te formuleren door op zoek te gaan naar voorkeursverhalen, die iets belangrijks vertellen over waarden van een persoon. Vergeleken met probleemverhalen zijn dit 'dikke' verhalen in de zin dat het rijke, betekenisvolle, meerlagige verhalen zijn (Combs & Freedman, 2012). Het doel van narratieve therapie is om de levensverhalen van mensen te verrijken en hun identiteit te versterken door hun voorkeursverhalen naar voren te brengen en de ontwikkeling ervan te ondersteunen.

Het werken met een narratieve therapie in groepen biedt mogelijkheden om samen verhalen te vertellen, opnieuw te vertellen en opnieuw te formuleren. Die verhalen kunnen bijzonder efficiënt zijn vanwege de effecten die ze hebben op meerdere deelnemers gedurende één sessie. Een voorbeeld van een praktische benadering van het delen van verhalen in een groep is het vertellen en hervertellen van een verhaal van een deelnemer (Law, 2021). Deze zogenaamde 'definiërende ceremonie' verloopt in verschillende stappen waarbij de verteller zijn verhaal vertelt aan een andere groep die optreedt als buitenstaander-getuige (outsider-witness). In de volgende stappen vertelt een van de buitenstaander-getuigen het eerste verhaal na en een andere buitenstaander getuige vertelt het tweede verhaal na, enzovoort. Door de meervoudige hervertellingen worden alternatieve thema's bevestigd, rijker en 'verdikt'. Deze hervertellingen van een verhaal versterken de empowerment die de verteller ervaart op zo'n manier die anders misschien niet denkbaar zou zijn geweest. Door het collaboratieve karakter van deze verteltoefening kunnen

alle deelnemers 'geraakt' worden en profiteren van hun deelname en dus niet alleen de oorspronkelijke verteller. Op basis van het werken met deze techniek betoogt Law (2021) dat deze vooral krachtig is om sociale erkenning te geven aan de zelf-identiteit van vertellers.

Een belangrijk voordeel van het benaderen van problemen vanuit een narratief perspectief is dat het veel eenvoudiger is om mensen te ondersteunen bij het veranderen van hun relatie inclusief problemen. Dit is makkelijker dan het veranderen van de basale aard van mensen of hen te helpen zich aan te passen aan een leven met tekortkomingen (Combs & Freedman, 2012). Bovendien, zoals we eerder hebben geconstateerd, worden de verhalen die we over onszelf vertellen onderdeel van onze identiteit en ons zelfbeeld. Wanneer mensen in staat zijn om voorkeursverhalen naar voren te brengen en te ontwikkelen, raken deze verhalen dieper geworteld in hun verleden. Narratieve therapie kan daarom een rol spelen in het ondersteunen van mensen bij het inbeelden en plannen van hun toekomst.

Verder kijken dan autobiografische vertellingen

In de vorige paragrafen hebben we bekeken hoe het vertellen en delen van levensverhalen van mensen verschillende emanciperende functies heeft, die verband houden met ten minste drie elementen: 1) het delen en co-creëren van kennis, 2) het verwerken van en omgaan met emoties en 3) het creëren en onderhouden van relaties. Het delen van verhalen en ervaringen kan leiden tot versterking door kennis; het delen van persoonlijke kennis leidt niet alleen tot het delen van hulpbronnen en het uitbreiden van de kennis en perspectieven van mensen. Het is ook een erkenning dat mensen experts zijn van hun eigen ervaringen. Gedeelde emotionele ervaringen van empathie, tranen en gelach kunnen 'cathartische' effecten hebben. Tenslotte brengt het delen van verhalen mensen dichter bij elkaar en schept het een band (Grassley & Nelms, 2009, p. 2451). Naast de directe, persoonlijke, emancipatoire functies van verhalen vertellen, kan het delen van verhalen met andere groepen een 'transformatieve dialoog' op gang brengen, bijvoorbeeld met professionals

in de gezondheidszorg, maatschappelijk werkers of beleidsmakers. Het kan sociale structuren aan het licht te brengen die de ervaringen van mensen beïnvloeden en veranderingen stimuleren (Grassley & Nelms, 2009, p. 2452-3). Er zijn ook argumenten om te onderzoeken hoe storytelling ook anders dan via autobiografische vertellingen kan bijdragen aan iemands ontwikkeling. Zoals in de vorige paragraaf is benadrukt, is autobiografische betekenis niet altijd gunstig of zelfs noodzakelijk voor het ontwikkelen van een positieve identiteit en het hieraan gerelateerde levensverhaal (Pasupathi, 2015; McLean & Mansfield, 2011). Onderzoek naar de voordelen van verschillende niet-autobiografische verteltechnieken heeft uitgewezen dat het vertellen van een verhaal over de eigen ervaringen vanuit een derde-persoonsperspectief gunstig kan zijn omdat de verteller waarnemer wordt van het eigen verhaal (Terry & Horton, 2008). Het stelt de verteller in staat afstand te nemen van zijn eigen ervaring, waardoor een perspectiefverandering hem een breder overzicht geeft van een specifieke gebeurtenis. De afstand die wordt gecreëerd door het verhaal vanuit een derde-persoonsperspectief te vertellen. Dit helpt de verteller ook om zich tot op zekere hoogte los te maken van de sterke emotionele gevoelens die op kunnen komen bij het vertellen van een verhaal vanuit een eerstepersoonsperspectief. Omdat verhalen en storytelling bezielde processen zijn, brengt het vertellen van of luisteren naar verhalen altijd persoonlijke herinneringen naar boven. Het roept emoties en viscerale reacties op (Pasupathi, 2015). Hierdoor wordt het creëren van een afstand tot de eigen ervaring door het verhaal te vertellen als iemand die 'naar binnen kijkt', een efficiënte manier om storytelling te gebruiken om persoonlijke emoties en gedachten te verwerken. Een andere verteltechniek waarvan is gesuggereerd dat ze kan helpen bij positieve identiteitsontwikkeling, is mensen te vragen verhalen te vertellen over verzonnen personages en verzonnen gebeurtenissen, die gebaseerd zijn op, maar niet identiek zijn aan hun persoonlijke ervaringen en problemen. Dit brengt ons op het terrein van de fictie, waarop wij ons in het vervolg van dit hoofdstuk richten.

Fictieve verhalen: Het verschuiven van onze perspectieven voor leren, zelfontplooiing en verandering

Fiction enormously enhances our creativity. It offers us incentives for and practice in thinking beyond the here and now, so that we can use the whole of possibility space to take new vantage points on actuality and on ways in which it might be transformed. (Boyd, 2009, p. 197).

Fictieve verhalen hebben de potentie om het mentale welzijn en de persoonlijke krachtbronnen te vergroten omdat ze ons in staat stellen om andere werelden en mensen te verkennen door middel van een verhaal. Dit zet ons aan tot zelfreflectie en opent mogelijkheden om onze sociale vaardigheden te verbeteren en onze eigen identiteiten te ontwikkelen. Het kijken naar en lezen van fictieve verhalen die we betekenisvol vinden, geeft ons ervaringen van waardering en na verloop van tijd kunnen ze ons mentale welzijn vergroten. Verhalen helpen ons om na te denken over wat we waarderen en wat we willen (Dill-Shackleford & Vinney, 2020).

Psychologen hebben geopperd dat fictie kan werken als de vluchtsimulator van de geest (Djikic & Oatley, 2014), in de zin dat lezers sociale expertise leren en verwerven door het lezen van fictie, zoals toekomstige piloten hun vaardigheden trainen in vluchtsimulators. Een belangrijke functie van fictie is dat het scenario's en modellen aanreikt die gebruikt kunnen worden bij het plannen van ons handelen en het nemen van beslissingen (Boyd, 2009). Een centrale reden waarom fictie een simulator kan zijn voor sociaal leren, empathie en een beter begrip van andere mensen is juist dat het typische onderwerp van fictie een, wat psychologen noemen, *theory-of-mind*. *Theory-of-mind* duidt op het vermogen tot zelfreflectie waarbij het inleven in de wereld van de ander ook een plek krijgt (Djikic & Oatley, 2014). Aangezien fictieve verhalen de neiging hebben om een verkenning te zijn van de mentale en emotionele toestanden van personages en hoe ze omgaan met zichzelf en de wereld, dienen ze als een leerschool om empathie en sociale vaardigheden te oefenen en te ontwikkelen. Dill-Shackleford en Vinney (2020):

Running a story simulation in our minds enables us to explore our emotions, mentally rehearse possible actions, consider our values, engage in social interactions, and access many other parts of the human experience that we might not otherwise have access to in our everyday lives (p. 24).

Zelfs fictieve verhalen die nogal ver weg lijken te staan van de dagelijkse ervaringen, zoals verhalen met buitenaardse wezens en bovennatuurlijke elementen, kunnen bijdragen aan leren door simulatie. Volgens Boyd (2009) zijn ook verhalen die onrealistisch zijn bevorderlijk voor het leren, omdat de kracht van fictionele verhalen voor het leren niet het echte leven realistisch weergeven, maar ons dwingen om na te denken over de werkelijkheid en ons eigen denken daarover te ontwikkelen.

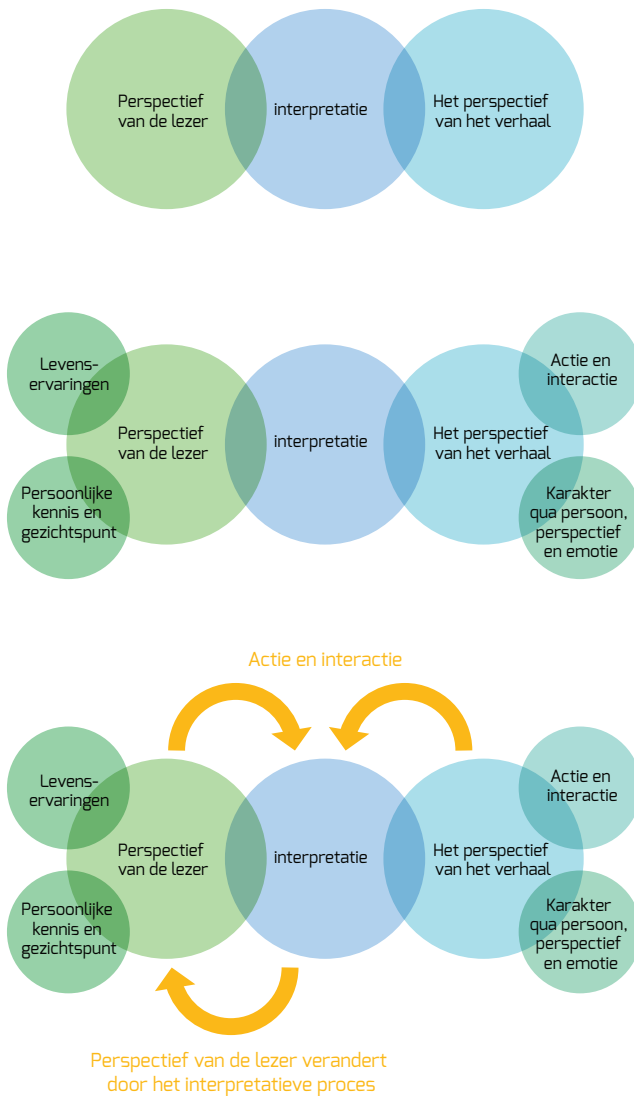
Wetenschappers hebben twee mechanismen geopperd die het proces van zelfreflectie en zelfontplooiing door middel van verhalen bevorderen: *identificatie* en *transport*. Wanneer we naar een verhaal luisteren kunnen we metaforisch *getransporteerd* worden naar andere tijden en ruimtes. Dit maakt onze banden met onszelf en onze huidige omgeving in het hier en nu losser. Het is bijna alsof de openingswoorden van de meeste sprookjes 'Er was eens...' onze geesten naar een andere plaats brengen. Via onze verbeelding stellen we ons voor dat we daar zijn waar het verhaal zich afspeelt en soms vergeten we het alledaagse. We raken betrokken bij de personages van het verhaal door wat psychologen *identificatie* noemen. We herkennen elementen van onszelf in de personages, zoals hun persoonlijkheden, doelen en emoties. Door identificatie met personages kunnen we een 'dubbele empathie' ervaren, waarbij we zowel onszelf maar ook als iemand anders kunnen onderzoeken (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). Dubbele empathie betekent in de praktijk dat we gevoelens ervaren *via* personages, zoals vreugde, pijn en spijt. Daarnaast kunnen via personages ook gevoelens ontwikkeld worden, zoals teleurstelling en geluk. Voor alle duidelijkheid: het zijn niet de fictieve personages die de emoties ervaren, maar de lezer of luisteraar die emoties ervaart op basis van hoe hij betekenis en belang toekent aan personages en gebeurtenissen in

het verhaal (Djikic & Oatley, 2009). Door deze 'dubbele empathie' leren we zowel anderen te begrijpen, zoals hun handelingen en emoties in verschillende situaties, als onszelf te begrijpen door onze reacties op en oordelen over de keuzes en gevoelens van de personages.

Als we het perspectief van het personage overnemen, kunnen we nieuwe gevoelens, nieuwe ervaringen en de ervaring van hoe het zou kunnen voelen om iemand anders te zijn verkennen. Identificatie met personages kan een tijdelijke verandering van perspectief teweegbrengen die ertoe leidt dat de luisteraar door een emotionele en cognitieve band met een personage steeds meer zijn zelfbewustzijn verliest en in zekere zin zichzelf even 'vergeet'. Om beter te begrijpen hoe deze verandering van perspectief in de praktijk gebeurt, kunnen we verhalen bekijken in termen van drie perspectieven: 1) het perspectief van het verhaal, 2) het perspectief van de lezer en 3) het snijpunt waar die twee perspectieven elkaar ontmoeten (Dill-Shackleford & Vinney, 2020).

Het is op het snijpunt van de twee perspectieven waar interpretatie plaatsvindt. Hier worden verbanden gelegd tussen elementen en aanwijzingen die in het verhaal aanwezig zijn en de individuele gezichtspunten en levenservaring van de luisteraar. Dit maakt het verhaal betekenisvol voor elke individuele luisteraar. De verandering van perspectief van de luisteraar is niet een kwestie van een verhaal dat de luisteraar overtuigt om het anders te zien, maar het is een resultaat van het interpretatieve proces dat plaatsvindt wanneer een verhaal de luisteraar ertoe aanzet om zichzelf bij het verhaal te betrekken. Omdat fictie ons uitnodigt om de wereld te verkennen vanuit het perspectief van anderen, cultiveert het onze sympathieke verbeelding (Boyd 2009) en wordt het gezien als een stimulans voor de ontwikkeling van empathie en een moreel besef.

Figuur 2. Het perspectief van de lezer nader bekeken



Het geheugen speelt een centrale rol in het proces van zelfontplooiing en verandering. Wanneer we naar een fictief verhaal luisteren of het lezen, kunnen persoonlijke herinneringen naar boven komen. Dat stelt ons in staat om onszelf te onderzoeken. We kunnen de verschillende betekenissen van herinneringen en ideeën over onszelf opnieuw evalueren en analyseren in het licht van het verhaal dat wordt verteld. Hierdoor kunnen we nieuwe invalshoeken

en perspectieven krijgen waar vanuit we onze specifieke herinneringen nader kunnen bekijken. Onderzoek heeft uitgewezen dat adolescenten actief gebruik maken van fictieve verhalen om te leren, te groeien en hun toekomstige doelen te bereiken. Dit is een aanvulling op de kennis die ze opdoen uit hun sociale omgeving (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). Films met een coming-of-age-verhaal kunnen adolescenten bijvoorbeeld helpen om te navigeren door hun eigen coming-of-age-ervaringen en emoties, waarbij zij worstelen en onderhandelen over vrijheden en beperkingen in hun leven (ibid.). Deze verhalen kunnen adolescenten helpen strategieën te ontwikkelen om om te gaan met uitdagingen die ze delen met het personage uit een verhaal, zoals het begrijpen en accepteren van hun gender en seksuele identiteit.

Verbeelding is een essentieel onderdeel van het transformerende potentieel van fictieve vertellingen. Met behulp van onze verbeelding kunnen we ons verplaatsen in en identificeren met verhalen in hun belevingswereld. We kunnen leren van zo'n verhaal en de reis van de personages daarin. Na verloop van tijd kan hetgeen we leren van personages gebruikt worden in ons echte leven. Zo draagt het bij aan het vormen wie we worden (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). Fictieve verhalen zijn dus belangrijke elementen van de continue en dynamische narratieve constructie van het zelf (narratieve identiteit) en spelen (mogelijk) een positieve rol in zelfontplooiing en het leren van sociale en cognitieve vaardigheden.

Sprookjes, verwondering en transformatie

Sprookjes worden vaak gebruikt door verhalenvertellers die werken met groepen in kwetsbare omstandigheden. Wat spreekt luisteraars van alle leeftijden en uit alle samenlevingen in sprookjes aan? Ze gebruiken magie en betovering om ons af te laten vragen: 'waarom?', 'wat als?', en 'wat zou kunnen zijn?' in de echte wereld. Over de hele wereld zijn er vele voorbeelden van culturen die een rijke geschiedenis hebben in het vertellen van sprookjes. Als we kijken naar de sociaal-historische ontwikkeling van het Europese sprookje genre, kunnen we onderscheid maken tussen orale wonderverhalen en literaire sprookjes.

Orale wonderverhalen zijn gebaseerd op orale tradities en zijn hybride vormen qua vorm. Ze omvatten kroniek, mythe, legende, anekdote en andere orale vormen van vertellen, die populair waren onder het gewone volk in de samenleving (Zipes, 2000). Literaire sprookjes kwamen later en waren geavanceerde toevoegingen op mondelinge wonderverhalen en literair materiaal van schrijvers uit de geschoolde en hogere klassen. De orale wonderverhalen hadden betrekking op de realiteit van het leven van mensen in een tijd waarin de meerderheid van de mensen armoede ervoer. Vandaar dat 'gebrek' en 'afwezigheid' centrale thema's zijn in traditionele sprookjes (Tatar, 2014). Het sprookje is een genre dat voortdurend in beweging is geweest. Aan het begin van de 20^e eeuw heeft zich een canon van klassieke sprookjes ontwikkeld, met verhalen als 'Assepoester', 'Doornroosje', 'Roodkapje', 'Sneeuwwitje', 'Repelsteeltje', 'De Schone Slaapster', 'de Gelaarsde Kat', 'De Prinses op de Erwt' en 'Aladdin'. Deze verhalen dienen als referentiepunten voor de gestandaardiseerde structuur, motieven en topoi (basisthema/concept) van sprookjes voor lezers, jong en oud in de hele Westerse wereld (Zipes, 2000). Sinds de jaren zestig wordt er veel geëxperimenteerd met sprookjes en zijn er veel aanpassingen gemaakt van Disney's filmbewerkingen tot de fascinatie van sprookjesschrijvers voor tegenculturele stromingen zoals J.R.R. Tolkien met *The Lord of the Rings* saga en C.S. Lewis's vertellingen van *Narnia* (Zipes, 2000). Hedendaagse sprookjes omvatten een groot aantal sprookjes waarin klassieke sprookjes opnieuw worden uitgevonden, waaronder bijvoorbeeld een opmerkelijke tak van feministische sprookjes waarin vraagtekens worden geplaatst bij genderrollen en seksualiteit, door schrijvers als Jane Yolen, bekend van *Not All Princesses Dress in Pink*, en Angela Carter die *A Company of Wolves* schreef, een bewerking van het klassieke sprookje van Roodkapje. Hoewel de utopische transformatie en het verlangen van mensen naar een beter leven een grote aantrekkingskracht van hedendaagse sprookjes blijft zijn, hebben de meeste hedendaagse sprookjes 'een groter bewustzijn van de complexiteit van seksualiteit en genderrollen. Door traditionele sprookjes kritisch te bekijken ontstaat er een kritisch bewustzijn dat past bij onze veranderende tijden (Zipes, 2000).²

We luisteren graag naar sprookjes en andere volksverhalen omdat het gevoel

² Zie dit artikel voor verwijzingen naar veel verschillende soorten hedendaagse sprookjes.

van verwondering onze behoefte vervult om het leven te begrijpen zoals het is en te dromen van het leven zoals het zou moeten zijn. Onderzoekers die folklore hebben bestudeerd, hebben betoogd dat de functie van het vertellen van deze verhalen is dat ze mensen helpen om collectief in het reine te komen met elementen van het leven inclusief inherente tegenstrijdigheden (Simonsen, 1998). Vanwege de directe verwantschap tussen orale wonderverhalen en sprookjes, zijn ze beide voor een groot deel afhankelijk van dezelfde verhaalconventies (Zipes, 2000). Volgens Jack Zipes is transformatie een constante structuur waarbij het thema van het wonderverhaal werd overgenomen in sprookjes. Zowel personages als voorwerpen in een verhaal transformeren en veranderen, meestal ten voordele van de sociale status van de protagonist. De verwondering en de mogelijkheid van wonderbaarlijke verandering is wat wonderverhalen en sprookjes onderscheidt van andere verhalen zoals legenden, fabels en mythen. Wonderbaarlijke transformatie en verandering zijn de sleutels tot overleving voor de meeste helden. Voor de vertellers en luisteraars van verhalen creëert het zowel een hoop op verandering als de waarde van het voordeel halen uit onverwachte kansen in het leven. Zipes legt uit hoe wonderlijke verandering en de reactie van de hoofdpersoon reageert op wonderlijke gebeurtenissen:

nurture the imagination with alternative possibilities of life at 'home', from which the protagonist is often banished to find his or her 'true' home. This pursuit of home accounts for the utopian spirit of the tales, for the miraculous transformation does not only involve the transformation of the protagonist but also the realization of a more ideal setting in which the hero/heroine can fulfill his or her potential. In fairy tales home is always a transformed home opening the way to a different future than the hero or heroine had anticipated (Zipes, 2000, xix).

De drie elementen van verwondering, transformatie en het omarmen van onverwachte kansen staan centraal bij het onderzoek naar hoe sprookjes mensen kunnen helpen om uitdagingen en veranderingen in hun eigen leven te

herkennen. Hoewel er een sterke reden is om aan te nemen dat sprookjes de eigen levensverhalen van mensen kunnen ondersteunen, waarschuwt Zipes ons:

[the] focus on wonder in the oral folktale does not mean that all wonder tales, and later the fairy tales, served and serve a liberating purpose, though they tend to conserve a utopian spirit. Nor were they subversive, though there are strong hints that the narrators favored the oppressed protagonists (Zipes, 2021, p. xix).

Sprookjes zijn dus op zichzelf misschien niet bevrijdend of subversief, het is eerder aan ons hoe we ze voor dat doel gebruiken. Volgens Tatar (2014) is de kracht van sprookjes dat ze gesprekken op gang brengen. Sprookjes lokken reacties uit en vragen om standpunten in te nemen. Hierdoor kunnen culturele tegenstellingen begrepen worden (Tatar, 2014).

Symbolen hebben een centrale rol bij het vertellen van sprookjes. Meervoudige betekenissen van symbolen creëren vele soorten associaties in de geest van de luisteraars, die persoonlijk, emotioneel en cultureel van aard kunnen zijn. Dit biedt ruimte voor interpretatie en het delen van meervoudige interpretaties van verhalen, het begrijpen van problemen, de bedoelingen van personages en de machtsstructuren waarin de personages zich bevinden. Sprookjes zijn daarom niet alleen plezierige verhalen om te vertellen en naar te luisteren, maar hun meervoudige betekenissen zijn ook gespreksstarters over kwesties en ervaringen die belangrijk zijn voor ons. Sommige literatuurwetenschappers betogen dat sprookjes, omdat ze gekenmerkt worden door eindeloze variatie en aanpassingsvermogen, bijzonder geschikt zijn voor het opnieuw uitvinden van interpretaties (Duggan, Haase & Callow, 2016). We herkennen vaak een sprookje als we er een horen; hun paradigmatische structuur en makkelijk te identificeren personages die geassocieerd worden met bepaalde opdrachten en contexten. De paradigmatische structuur helpt zowel de vertellers als de luisteraars om de verhalen gemakkelijk te onthouden en na te vertellen. Dat maakt dat de vertellers de verhalen gemakkelijk kun-

nen aanpassen aan hun ervaringen en behoeftes (Zipes, 2000).

Folklore theoreticus Simonsen stelt dat sprookjes en andere folklore meestal op dezelfde narratieve patronen, emoties en ideeën zijn gebouwd. Dit maakt het mogelijk dat basisemoties en -ideeën een oneindig aantal concrete beelden en verhalen kunnen voortbrengen (Simonsen, 1998). Zo ontstaan er verschillende versies van hetzelfde sprookje. Zo zijn er bijvoorbeeld varianten van het verhaal van Assepoester te vinden in bijvoorbeeld de Griekse, de Egyptische en de Baltische gebieden. Hoewel de symbolen en personages en gebeurtenissen misschien iets verschillen, zijn de onderliggende thema's, moraal en betekenissen meestal hetzelfde (Kaplanoglu, 2016). Dit komt omdat vertellers verhalen niet simpelweg aanpassen. Ze transformeren door het verhaal en haar symbolen actief te modelleren om een boodschap te vertellen aan het publiek in een specifieke context en cultuur. De veranderlijkheid van sprookjes is vergelijkbaar met een caleidoscoop; Een eenvoudige draai en er ontstaat een nieuw beeld, maar toch herkenbaar (Tatar, 2014). De toegankelijke veranderlijkheid van sprookjes maakt het een ideaal genre dat gebruikt kan worden door een grote diversiteit aan individuen en groepen, tijd en plaats. Bepaalde elementen of eindes van sprookjes kunnen bijvoorbeeld worden veranderd om aan te sluiten bij het doel van de verteller. De verteller kan kiezen of het huwelijk de prijs moet zijn, of dat de stiefmoeder de rol van het kwaad speelt. Door de elementen van de verhalen te veranderen, veranderen sommige, maar niet alle betekenissen van de verhalen en kan er ruimte ontstaan voor meer sterkere eindes of gesprekken over wat onze doelen zouden moeten zijn.

Kenmerken van fictieve verhalen die kunnen aanzetten tot transformatie

Van fictieve verhalen wordt gezegd dat ze *transformerende processen van reflectie* bij hun luisteraars/lezers aanmoedigen (Just 2019). De transformatie die een luisteraar/lezer kan ervaren door het lezen van of luisteren naar fictie is langzaam en geleidelijk. De (positieve) transformatie van personages

kan luisteraars/lezers inspireren om te veranderen, maar onderzoek suggereert dat de transformatie meestal voortkomt uit de eigen processen van reflectie en emotionele reacties op het verhaal, in plaats van dat het verhaal het individu overtuigt om te veranderen. Omdat de processen van reflectie en betekenisgeving centraal staan bij een transformatieve verandering, is het duidelijk dat verhalen met een open einde en verhalen die de luisteraars/lezers geen pasklare antwoorden geven, het beste zijn in het aanmoedigen van verandering. We kunnen ook onderscheid maken tussen emotionele ervaringen die worden 'voorgeschreven' door de maker/verteller van het verhaal, zoals in thrillers en horror verhalen, en emoties die worden ervaren door het luisteren/lezen en die niet worden voorgeschreven door de verteller, maar die het resultaat zijn van de eigen interpretaties van het verhaal door de luisteraar/lezer (Djikic & Oatley, 2014). Het zijn de niet-voorgeschreven en individuele emotionele ervaringen die verband houden met persoonlijkheidsverandering en ontwikkeling, omdat deze emotionele ervaringen verbonden zijn met het betekenisvormingsproces van de individuele luisteraar/lezer die verschillende kracht en belang hecht aan de personages en gebeurtenissen van het verhaal. Veel verhalen uit verschillende fictionele genres kunnen aan deze criteria voldoen. Sprookjes, volksverhalen en legenden, met hun vele symbolen en symbolische betekenissen, zijn meestal goede verhalen om de luisteraar in staat te stellen om zijn eigen conclusies te trekken op basis van eigen perspectieven en ervaringen. Literaire of artistieke fictie wordt, in tegenstelling tot populaire fictie, meer gezien als een aansporing tot zelfverandering. Dit komt doordat populaire fictie vaak een vergelijkbaar duidelijk plot en personages heeft, wat vraagt om een meer passieve lezer/luisteraar die de geboden betekenissen aanvaardt. Literaire fictie heeft doorgaans complexe vertelstructuren, zoals een onbetrouwbare verteller, pauzes in de plot, of narratieve veranderingen in het perspectief van personages. Dit geeft de luisteraar/lezer de kans om zich bezig te houden met meerdere of wisselende perspectieven (Just 2019). Deze verhalen vragen hun luisteraars. lezers om narratieve gaten te vullen, door zelf mogelijke betekenissen te zoeken en te construeren. In grotere mate moeten lezers van luisteraars naar literaire fictie zichzelf betrekken bij het betekenisvormingsproces van het verhaal, omdat zij worden uitgenodigd om

bij te dragen met hun eigen perspectieven (Castano, Martingano & Perconti, 2020). Het onderscheid tussen populaire en literaire fictie is een veralgemeend onderscheid. Het belangrijkste inzicht uit dit onderscheid is dat het helpt om fictieve verhalen te identificeren die transformatie en positieve verandering bij individuen kunnen ondersteunen.

Veilige ruimtes om risico's te nemen

Omdat fictieve verhalen ons de vrijheid geven om onze persoonlijke emoties en herinneringen te verkennen, kunnen ze op verschillende manieren bijdragen tot persoonlijke groei. Onderzoekers hebben ontdekt dat het luisteren of lezen van fictie of het kijken naar fictieve televisieprogramma's en films ervoor zorgt dat onze autobiografische herinneringen veel sneller naar boven komen dan in ons dagelijks leven en dat onze emotionele reacties op fictieve verhalen net zo spontaan en ongefilterd zijn als in een levensechte situatie (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). Fictieve verhalen bieden ons dus de mogelijkheid om onze emoties en herinneringen te begrijpen in de context van een verhaal en weg van de stress en uitdagingen in ons dagelijks leven. Wanneer we onze persoonlijke emoties en herinneringen via verhalen verkennen, doen we dat zonder de angst die anders zou kunnen ontstaan bij het ervaren en verkennen van diezelfde emoties in ons dagelijks leven. Fictieve verhalen bieden een ruimte van veiligheid, omdat we er vanuit kunnen gaan dat emoties en gebeurtenissen die we in fictie tegenkomen ons echte leven niet beïnvloeden als het verhaal eenmaal voorbij is. Dit betekent dat we ons hier niet tegen hoeven te beschermen (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). Het 'distantiëren-omarmen model' (distancing embracing model) verklaart hoe de afstand tussen het lijden dat in kunst wordt uitgebeeld en onze eigen emotionele reactie daarop, ons in een positie van macht en controle plaatst. Dat stelt ons in staat om veilig te mogen genieten van de ervaring van negatieve emoties (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). We kunnen fictie daarom opvatten als het creëren van ruimtes waarin negatieve emoties en herinneringen, die anders te bedreigend zijn om te worden onderzocht in de context van het eigen leven en de eigen

ervaring, kunnen worden geanalyseerd, verwerkt en uitgedaagd. Zonder de aanwezigheid van angst die ons overweldigt en leidt tot onderdrukking van emoties en herinneringen, waardoor de situatie zelfs negatief wordt, bieden fictionele en artistieke verhalen een comfortabele en versterkende afstand. Hier kunnen moeilijkheden veilig aan de oppervlakte komen en problemen uit het echte leven effectiever aangepakt kunnen worden.

Een ander cruciaal element in fictieve verhalen dat mensen helpt om te leren en zich te ontwikkelen, is het element van spel. Volgens Boyd (2009) ligt onze fascinatie voor fictieve verhalen in het element van het doen alsof-spel. Voor kinderen speelt het doen alsof een belangrijke rol in het begrijpen van de werkelijkheid. Het uitbeelden van verschillende gedragingen en situaties en het overschrijden van de grenzen van het normale spelen daarbij een belangrijke rol. Kinderen leren over de wereld en spelen die na door te doen alsof, door verhalen over hun sociale omgeving na te spelen die ze nog niet in volledige verhalen kunnen vertellen. En als volwassenen die de taal beheersen en een goed begrip hebben van de sociale wereld om ons heen, zijn we ook nog steeds gefascineerd door fictieve verhalen. Vanuit een evolutionair perspectief trekt het spelelement ons naar fictieve verhalen omdat deze ons in staat stellen om cognitieve competenties te verdiepen en uit te breiden in de veiligheid van onze verbeelding (Boyd, 2009). Door middel van verhalen kunnen we onszelf blootstellen aan grote risico's en vaardigheden ontwikkelen die in het echte leven te gevaarlijk zouden kunnen zijn om van te leren. Zoals het leren van probleemoplossende strategieën en zijn emotionele hulpbronnen nodig om met onvermijdelijke tegenslagen om te kunnen gaan, zonder onszelf bloot te stellen aan daadwerkelijk risico's (Boyd, 2009). Het spelelement in fictie houdt een ontkoppeling van de werkelijkheid in, die centraal staat bij het creëren van zo'n 'veilige' omgeving om te verkennen en te leren. De ontkoppeling van de werkelijkheid is vooral zichtbaar in verhalen die elementen van magie en betovering bevatten en die steunen op symboliek, zoals mythische verhalen en sprookjes waarin we vaak personages aantreffen die op mensen lijken, maar niet-menselijke vormen aannemen zoals dieren, levenloze voorwerpen of denkbeeldige wezens. Hoewel de niet-menselijke personages de ontkoppe-

ling van de werkelijkheid expliciet maken en het verhaal en zijn gebeurtenissen op een veilige afstand van de luisteraar/lezer plaatsen, zorgen de mensachtige elementen van deze personages ervoor dat we ons nog steeds identificeren met de gevoelens, motiveringen en doelen van de personages.

Conclusie

In dit hoofdstuk zijn verschillende soorten verhalen en vertelmethoden onder de loep genomen. Er is aandacht besteed aan de rol van luisteraars en vertellers in verschillende contexten en culturen, die verhalen op verschillende manieren interpreteren en op verschillende manieren levensverhalen co-creëren. Vertellen stelt mensen in staat problemen zelf op te splitsen in onderdelen, waardoor de confrontatie met persoonlijke verhalen en identiteiten tot een minimum wordt beperkt. Verhalen vertellen in derde personen maakt het minder persoonlijk en de verteller wordt auteur van zijn eigen verhaal. Levensverhalen kunnen emancipatorische functies hebben waarbij aandacht wordt besteed aan het delen en co-creëren van kennis, het verwerken van en omgaan met emoties en het creëren en onderhouden van relaties.

ictieve verhalen blijken routes te bieden voor leren, persoonlijkheidsverandering en zelfontplooiing door onze verbeelding en creativiteit te vergroten en strategieën en simulaties aan te reiken voor het navigeren door onze sociale werelden en het aanleren van sociale vaardigheden. Ze helpen ons om onze perspectieven te verleggen, zodat we ons meer kunnen inleven in en meer begrip krijgen voor hoe anderen denken, voelen en de wereld zien. Bovendien stellen ze ons in staat 'veilige ruimtes' te 'betreden' waar we emoties kunnen onderzoeken en verwerken zonder dat we ons zorgen hoeven te maken. Dit schept de mogelijkheid om verder te denken dan het hier en nu, wat nieuwe gezichtspunten en transformatie creëert.

Sprookjes worden gekenmerkt door magie en betovering die ons doen afvragen: 'waarom?', 'wat als?', en 'wat zou kunnen zijn?' in de echte wereld. Verwondering, transformatie en het omarmen van onverwachte kansen kun-

nen mensen helpen om te gaan met uitdagingen en veranderingen in hun eigen leven, maar dat hoeft niet per se zo te zijn. De kracht van sprookjes is dat het helpt het gesprek voort te zetten. De structuur van sprookjes helpt vertellers en luisteraars om verhalen te onthouden en na te vertellen, maar kan ook gemakkelijk veranderd worden door ze aan te passen aan ervaringen en verlangens.

Om verandering mogelijk te maken is een veilige ruimte nodig. Onder dergelijke omstandigheden kunnen mogelijkheden voor het onderzoeken van persoonlijke emoties en herinneringen leiden tot persoonlijke groei. Het distantiëren-omarmen model schept mogelijkheden om om te gaan met de afstand tussen het lijden dat in verhalen wordt uitgebeeld en iemands emotionele reactie daarop. Dit schept een positie waarin macht en controle zo worden ingezet dat negatieve emoties in een veilige omgeving kunnen worden ervaren. Tenslotte moet worden benadrukt dat verhalen kunnen leren en ontwikkelen op een zodanige manier dat het gekenmerkt wordt door het element van spel dat ons in staat stelt cognitieve competenties uit te breiden en te verfijnen in de veiligheid van onze verbeelding.

6



Sociaal werk en verhalen vertellen

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op maatschappelijk werk dat gebaseerd is op een breed spectrum van interventies. Storytelling is een van die interventies. We belichten voor welke soorten situaties storytelling een ideale interventie zou kunnen zijn. De focus ligt daarbij op narratieve therapie en hoe hulpverleners die geen therapeut zijn, gebruik kunnen maken van de inzichten uit de narratieve therapie.

Maatschappelijk werk

Maatschappelijk werk is een containerbegrip dat vele theorieën en verschillende manieren van werken omvat die alle tot doel hebben de levensomstandigheden en het welzijn van mensen te verbeteren. Elke benadering heeft specifieke kenmerken die bepaald worden door contextuele factoren. Ons begrip van maatschappelijk werk en de doelstellingen ervan is zoals hieronder geschetst:

Social work is a practice-based profession and an academic discipline that promotes social change and development, social cohesion, and the empowerment and liberation of people. Principles of social justice, human rights, collective responsibility and respect for diversities are central to social work. Underpinned by theories of social work, social sciences, humanities and indigenous knowledge, social work engages people and structures to address life challenges and enhance wellbeing (Parker & Crabtree, 2018).

Maatschappelijk werkers zijn over het algemeen dienstverlenend ingesteld en reageren op de vraag van de cliënt. Van hen wordt verwacht dat hun werk wordt onderbouwd door theoretische inzichten. Een moderne theorie over

maatschappelijk werk gaat uit van de sociale constructie van de werkelijkheid waar cliënten, professionals in een specifieke sociale omgeving een rol spelen. Als dat niet lukt zal deze aanpak niet succesvol zijn (Payne, 1997).

Gezien de aard en doelstellingen van sociaal werk, geloven wij dat storytelling een geschikte interventie kan zijn bij mensen in kwetsbare omstandigheden. In de omgang met mensen in kwetsbare posities kunnen maatschappelijk werkers gebruik maken van storytelling. Storytelling is een sociale praktijk waar mensen betrokken raken en het waardevol vinden (McLean, 2015). Maatschappelijk werkers die gebruik maken van storytelling gebruiken elementen van narratieve therapie voor het verbeteren van het mentale welzijn van hun cliënten. Hoe ze dat doen zal hieronder worden beschreven.

Narratieve therapie

Carr (1998) heeft een uitstekend overzicht gegeven van Michael White's narratieve therapie. De taken die White binnen zijn benadering van narratieve therapie beschrijft en toepast zijn:

- Neem een adviserend co-auteurschap aan.
- Help cliënten zichzelf te zien als los van hun problemen door het probleem te externaliseren.
- Help cliënten tijden in hun leven aan te wijzen waarin zij niet door hun problemen werden onderdrukt, door unieke uitkomsten te vinden.
- Maak de beschrijvingen van de cliënten over deze unieke uitkomsten 'rijker' (meer betekenisvol) door gebruik te maken van actie- en bewustzijnslandschap-vragen.
- Koppel unieke uitkomsten aan andere gebeurtenissen in het verleden en breidt het verhaal uit naar de toekomst om een alternatief en gewenst zelfverhaal te vormen waarin het zelf als machtiger wordt gezien dan het probleem.
- Nodig belangrijke leden van het sociale netwerk van de persoon uit om getuige te zijn van dit nieuwe zelfverhaal.

- Documenteer nieuwe kennis en praktijken die het nieuwe zelfverhaal ondersteunen met literaire middelen.
- Laat anderen die gevangen zitten in soortgelijke onderdrukkende verhalen profiteren van hun nieuwe kennis door middel van bring-it-back methoden (Carr, 1998, p. 487).

De narratieve therapeut treedt op als adviseur voor mensen die te maken hebben met problemen op persoonlijk en relationeel/maatschappelijk niveau. Er is hulp nodig om met dergelijke problemen en praktijken om te gaan. De aanname is dat levens en identiteiten worden bepaald door drie factoren:

- De betekenis die mensen aan hun ervaringen geven, of de verhalen die ze zichzelf over zichzelf vertellen.
- De idioom- en taalsystemen waar mensen waar mensen cultureel gebruik van maken, samen met het soort woorden dat zij gebruiken om over hun leven te vertellen.
- De situaties die mensen innemen in sociale structuren waaraan zij deelnemen en de machtsverhoudingen die daaruit voortvloeien (Carr, 1998, p. 489).

White's narratieve therapie vereist dat er, 'openheid is over de werkcontext, intenties, waarden en vooroordelen van de therapeut.' (Carr, 1998, p. 490). In de narratieve therapie is de taal van de cliënt belangrijker dan de taal van de therapeut. De veronderstelling van een therapeut is, 'dat aangezien sociale werkelijkheden worden geconstitueerd door taal en georganiseerd door verhalen, alle therapeutische gesprekken gericht zijn op het verkennen van meervoudige constructies van de werkelijkheid in plaats van het opsporen van de feiten die een enkele waarheid vormen.' (ibid.).

Tabel 1. Praktijken in Narratieve Therapie

Praktijk 1. Positie innemen in samenwerking

- Neem een adviserende co-auteurschap aan.
 - Wees open over de therapeutische context, intenties en waarden
 - Geef voorrang aan de taal van cliënten
 - Vraag naar meerdere gezichtspunten, in plaats van de objectieve feiten
 - Geef voorrang aan luisteren boven vragen stellen
 - Wees alert op mogelijkheden om ruimte te maken voor nieuwe bevrijdende stenen
-

Oefening 2. Externaliseer het probleem

- Help cliënten zichzelf los te zien van hun problemen door het probleem te externaliseren
 - Bestrijd samen met cliënten het geëxternaliseerde probleem
-

Praktijk 3. Leg 'unieke uitkomsten' bloot

- Help cliënten tijden in hun leven aan te wijzen waarin zij niet door hun problemen werden onderdrukt, door unieke uitkomsten in de vorm van waardevolle herinneringen te vinden.
 - Help cliënten deze gewenste waardevolle ervaringen/herinneringen te beschrijven.
-

Oefening 4. Verrijk het plot

Stel actie- en identiteitsvragen om de beschrijving van het unieke resultaat te verrijken.

'Landschap van actie' vragen richten zich op

- Evenementen
- Opeenvolgingen
- Tijd
- Gebeurtenissen/plot

'Landschap van bewustzijn' vragen focussen op betekenis:

- Effecten
- Evaluatie
- Rechtvaardiging

Praktijk 5. Koppelen aan het verleden en uitbreiden naar de toekomst

- Koppel de 'unieke uitkomst' aan andere gebeurtenissen in het verleden
- Verleng het verhaal naar de toekomst
- Vorm een alternatief- en voorkeursverhaal
- Laat een zelf-verhaal maken waarin het zelf wordt gezien als machtiger dan het probleem

Praktijk 6. Nodig groepen buitenstaanders uit om te getuigen

- Nodig belangrijke leden van het sociale netwerk van de persoon uit om getuige te zijn van dit nieuwe zelfverhaal. Dit is de buitenstaander-getuigen groep

Praktijk 7. Gebruik re-membering praktijken en incorporatie

- Cliënten opnieuw in contact brengen met interne representaties van ondersteunende en belangrijke leden van hun familie en netwerken

Oefening 8. Gebruik literaire middelen

Gebruik literaire middelen om nieuwe kennis en praktijken te documenteren en te vieren.

- Certificaten en onderscheidingen
- Nieuwsberichten
- Persoonlijke verklaringen en referentie brieven

Praktijk 9. Faciliteer het naar achteren brengen van praktijken

- Nodig cliënten uit een schriftelijk verslag te maken van nieuwe kennis en toepassingen voor toekomstige cliënten met soortgelijke problemen
- Laat nieuwe cliënten kennismaken met cliënten die soortgelijke problemen met therapie hebben opgelost

(Bron: Carr, 1998, p. 488-489)

Na de praktijk te hebben geschetst die verbonden is aan White's narratieve therapie, gaan we nu in detail in op hoe narratieven gebruikt kunnen worden door beoefenaars.

Werken met inzichten en instrumenten uit de narratieve therapie

De rol van de vertellende therapeut

De rol van de *story practitioner*, of hij nu therapeut, coach, maatschappelijk werker of getraind verhalenverteller is, is het faciliteren en ondersteunen van de ontwikkeling van de levensverhalen van mensen op een manier die de persoonlijke zeggenschap erkent, die elke persoon heeft over zijn eigen levensverhaal en identiteit. En om ervaringen en intenties naar voren te brengen die iets zeggen over wat mensen waarderen. Door het vertellen van verhalen helpen zij mensen om mogelijkheden te zien in hun huidige probleemverhalen. Zonder de problemen van mensen op te lossen, helpen de professionals mensen om zichzelf te herkennen in levensverhalen. Dit schept mogelijkheden en richtingen nader te onderzoeken om te voorkomen dat ze in de smalle verhaallijnen blijven vastzitten. Zulke 'smalle' verhalen worden gekenmerkt door een eenzijdige kijk op mensen en dingen, wat kan leiden tot verkeerde interpretaties van deze verhalen. We noemen dit ook wel de 'single story'.

Door de ontwikkeling van nieuwe verhalen, veranderen de relaties van mensen inclusief hun problemen (Combs & Freedman, 2012). De professional en de deelnemer werken samen, wat goed past bij de co-creatie van narratieve identiteiten. Identiteiten worden gevormd door de verhalen die we over onszelf vertellen en de verhalen die anderen over ons vertellen. Ze zijn echter altijd aan verandering onderhevig en dit biedt flexibiliteit om te leren en te groeien. De storytelling professional is geen objectieve expert die dealt met ervaringen en problemen van mensen, maar eerder iemand die de cliënten helpt met het begrijpen van verhalen, ideeën en identiteiten. Als zodanig is het hun rol om samen te werken met cliënten om het discours van machtsverschillen die problemen blootleggen en werken waarbij ze cliënten erkennen als de bevoorrechte auteurs van hun eigen verhalen (Combs & Freedman, 2012).

Story practitioners hebben, zoals alle leden van de samenleving, een culturele bagage. Ze moeten daarom altijd bewust zijn van hoe hun perspectieven kunnen worden gevangen in en beïnvloed door discourses en hoe deze onbedoeld kunnen worden gereproduceerd door in workshops verhalen te vertellen.

Goed luisteren

Een belangrijke rol van de *story practitioner* is om mensen te helpen bij de ontwikkeling van 'dikke teksten', d.w.z. rijke, betekenisvolle en veelzijdige verhalen over het leven van mensen. Dit vraagt om de vaardigheid van het luisteren. In de narratieve therapie worden therapeuten aangemoedigd om vooral te luisteren naar de aanvankelijke 'probleemverhalen' van deelnemers:

- wat koesteren mensen/wat vinden ze van waarde
- wat zijn de letterlijke uitzonderingen of tegenvoorbeelden van het probleem
- hoe kan het probleem aangeven welke rol gekoesterd wordt over de afwezigheid van iets (Combs & Freedman, 2012).

Een belangrijke praktijk in narratieve therapie is het 'dubbel luisteren'; dat is aandachtig luisteren naar zowel de ervaringen die de persoon oproept in het verhaal, als naar de achtergrond van die ervaring (Combs & Freedman, 2012). Bijvoorbeeld: als de ervaring van de persoon frustratie is, is dit waarschijnlijk een teken dat de persoon doelen, waarden en overtuigingen nastreeft die hij niet kan bereiken. De therapeut kan vragen stellen om de desbetreffende persoon uit te nodigen om de waarden, overtuigingen, hoop en dromen die gerelateerd zijn aan de frustratie of wanhoop te benoemen. Dit kan de ondergeschikte verhalen boven water te halen, waarbij mensen ideeën, ervaringen en verbintenissen laten zien waar ze waarden en verlangens aan toe kennen en daardoor mogelijk waardevol vinden (Combs & Freedman, 2012). Dit moedigt aan tot een her-autoriserend (re-authoring) gesprek over wat een persoon waardeert en wat dat betekent voor iemands identiteit. Vragen naar wat een persoon bereikt heeft past bij deze waarde, hoe klein ook en maakt deel uit van het her-autoriserend gesprek. Goed luisteren naar het impliciete en het afwezige gaat samen met het stellen van vragen om naar boven te halen wat 'verborgen' is.

Externaliserende gesprekken

Een centraal doel van narratieve therapie is het scheiden van problemen en personen. Dit wordt gedaan door middel van externaliserende gesprekken.

Wanneer problemen losgekoppeld worden van de persoon, wordt de persoon niet gezien als pathologisch en komen zaken als schuld minder voor in hun verhalen.

Dit is een voorbeeld van waar White's 'dubbel luisteren' (Combs & Freedman, 2012), die ervaringen tegen contrasterende contexten aan het licht brengt. Met andere woorden, verhalen over een probleem kunnen worden afgezet tegen voorkeursverhalen of dierbare verhalen.

When men who have acted abusively begin to consider how they were recruited into ways of thinking and acting that support violence, they can often step back from those discourses enough to begin to look at the effects of the violence both in their own lives and in the lives of those they have abused. From this position, they can begin to glimpse other possibilities that would have preferred effects (Combs & Freedman, 2012, p. 1045).

Door te luisteren naar openingen in voorkeursverhalen, kunnen mogelijke manieren ontstaan om tot nieuwe inzichten te komen. Allereerst moet de professional luisteren naar zogenaamde unieke uitkomsten. Een unieke uitkomst kan een uitzondering zijn op een probleem, maar het kan ook bestaan terwijl het probleem zich nog steeds voordoet. Unieke uitkomsten kunnen de vorm hebben van een plan, actie, gevoel, verklaring, verlangen, droom, gedachte, overtuiging, vermogen of inzet. Echter de impact van een probleemverhaal is niet te voorspellen (Combs & Freedman, 2012). Bijvoorbeeld: Als het probleem 'diefstal' is en de persoon aarzelt voordat hij steelt, kan de aarzeling een unieke uitkomst voortbrengen die een hiaat in het probleemverhaal bloot legt (ibid.).

Deze 'unieke uitkomsten' zijn openingen naar voorkeursverhalen. Zodra de storytelling professional een potentiële unieke uitkomst heeft geïdentificeerd, kan het stellen van vragen en het voeren van een reflectief gesprek bijdragen aan het ontwikkelen van nieuwe verhalen. Vaak ontstaan deze openingen

'spontaan' wanneer mensen gevraagd wordt naar de effecten van problemen op hun leven en relaties. Zo niet, dan kan de behandelaar ook direct naar openingen vragen door vragen te stellen.

When men who have acted abusively begin to consider how they were recruited into ways of thinking and acting that support violence, they can often step back from those discourses enough to begin to look at the effects of the violence both in their own lives and in the lives of those they have abused. From this position, they can begin to glimpse other possibilities that would have preferred effects (Combs & Freedman, 2012, p. 1045)

Meestal zullen deze vragen ertoe leiden dat mensen voorbeelden vinden van wanneer ze het probleem of de invloed van het probleem op hun leven konden vermijden, wat dan een opening creëert naar een alternatief verhaal. Een ander manier is vragen wat het probleem *niet* is. Voorbeelden van vragen die kunnen leiden tot gesprekken over wat de ervaringen die de persoon verkiest zouden kunnen zijn: Wat zegt dit over wat je dierbaar is? of Zouden we kunnen zeggen dat dit als problematisch benoemen, wat betekent dat je er niet in meegaat? Door er niet in mee te gaan, sta je voor iets anders (Combs & Freedman, 2012).

Wanneer een opening naar een ondergeschikt verhaal gevonden is, ondersteunt de beroepskracht de deelnemer in het ontwikkelen van een voorkeursverhaal door vragen te stellen die de deelnemer kunnen helpen om een volwaardig en memorabel alternatief verhaal te ontwikkelen met rijke details en betekenissen. In dit stadium moeten de vragen gericht zijn op het versterken van aspecten van het verhaal die de persoonlijke vertegenwoordiging ondersteunen. Dit helpt de deelnemers om vaardigheden en kennis te gebruiken bij het maken van keuzes, en de macht die ze uitoefenen. Het gaat dan om kiezen, ervaren en waarderen (Combs & Freedman, 2012). De storyteller kan de deelnemer ook ondersteunen in het ontwikkelen van een 'geschiedenis van het heden', wat inhoudt dat het verhaal wordt uitgebreid naar de toekomst. Zoals

eerder besproken, is continuïteit in persoonlijke verhalen belangrijk voor een positieve identiteit en een gevoel van eigenwaarde. Story practitioners kunnen zich ook richten op het verbinden van voorkeur-gebeurtenissen. Dit helpt om de betekenis van de verhalen van mensen met specifieke voorkeuren te verrijken.

Zodra een voorkeursverhaal gevonden en ontwikkeld is, kan de story practitioner vragen stellen om de deelnemer te helpen dit verhaal in verband te brengen met gebeurtenissen en ervaringen uit het verleden en om een verhaal over die gebeurtenissen te ontwikkelen. Voorbeelden van vragen zijn: Als je terugkijkt, welke gebeurtenissen komen er dan in je op waarop je zou kunnen voortbouwen., Deze zijn een weerspiegeling van andere momenten waarop je de hoop had kunnen opgeven, maar dat niet deed? en 'Als we vrienden die je gedurende je hele leven gekend hebben zou ondervragen, wie zou dan voorspeld hebben dat je in staat zou zijn om dit te bereiken? Welke herinneringen zouden zij met ons kunnen delen die hen ertoe zouden hebben gebracht om dit te voorspellen? (Combs & Freedman, 2012)

Verbindingen tussen het verleden, het heden en de toekomst zijn belangrijk in narratieve identiteiten. Zodra de voorkeursverhalen van een persoon zijn ontwikkeld over het heden en het verleden, en verbanden gelegd zijn tussen deze verhalen, kan de story practitioner vragen stellen om verhalen te genereren die de deelnemer kunnen helpen om een positieve en hoopvolle toekomst te voorzien, te verwachten en te plannen. Voorbeelden van vragen zijn: We hebben het net gehad over een prestatie en verschillende gebeurtenissen in het verleden die de weg vrijmaakten voor deze nieuwe prestatie. Als je denkt dat deze gebeurtenissen richting geven aan jouw leven, wat denk je dat de volgende stap zal zijn? en Je hebt een aantal dingen geleerd die jouw kijk op de mogelijkheden voor jouw leven hebben veranderd. Als je deze nieuwe kijk bij jezelf houdt, hoe denk je dan dat de toekomst anders zou kunnen zijn? (Combs & Freedman, 2012).

Nieuwe verhalen documenteren

Het grootste deel van het leven van mensen speelt zich af buiten een workshop en daarom is het een goede gewoonte om de voorkeursverhalen van een deelnemer te documenteren, zodat ze beschikbaar zijn voor de persoon tussen of na de workshopsessies (Combs & Freedman, 2012). Documenten kunnen brieven, certificaten, schriftelijke mededelingen, audio- of video-opnames, kunstwerken of poëzie zijn. Deze documenten kunnen helpen om de ervaringen van deelnemers te verrijken en uit te breiden. Het ondersteunt hen in het zetten van stappen naar een gewenste levensrichting. Er kunnen ook collectieve documenten worden gecreëerd, zoals handboeken die advies geven voor het omgaan met bepaalde problemen.

Deze documenten kunnen worden gemaakt door de story practitioner, de deelnemers of als een gezamenlijke inspanning van workshop deelnemers en de story practitioner. Wanneer ze collectief worden gemaakt, worden de ideeën en vaardigheden die deelnemers hebben verzameld om een bepaald probleem aan te pakken, een manier om hun ervaringen te laten horen. Ze kunnen ook steun bieden aan anderen buiten de oorspronkelijke groep.

Werken met buitenstaander-getuigengroepen

Law (2021) stelt dat in bepaalde situaties het werken in groepen efficiënter en effectiever is dan de traditionele één-op-één interventies. Dit is vooral het geval bij het omgaan met crisissituaties, vanwege de flexibiliteit van toepassing. Werken in groepen wordt gebruikt in crisissituaties zoals in de nasleep van de Grenfell Tower brand in Engeland. Dit is toegepast in online platforms tijdens de wereldwijde Covid-19 pandemie.

Voor het werken met groepen worden twee werkwijzen voorgesteld: het 'proces van getuigen van buitenaf' en de 'definiërende ceremonie'. Die laatste bouwt voort op de eerste. Buitenstaander-getuigengroepen kunnen bestaan uit therapeuten, verhalenvertellers of andere mensen, hetzij mensen die voorkennis hebben over een bepaald probleem, hetzij mensen die belangrijk zijn

voor de deelnemer en die hun verhaal delen. Het doel van de buitenstaander-getuigen groep is om de voorkeursverhalen van de deelnemers te versterken en te erkennen (Combs & Freedman, 2012). De steun die de buitenstaander-getuigen groep biedt, gaat verder dan eenvoudige erkenning van het verhaal en erkenning van het belang van het verhaal voor de deelnemers. Door het 'outsider witness retelling process' wordt het verhaal versterkt. Dit is niet gewoon een herhaling van wat de getuige heeft gehoord. De buitenstaander-getuigen worden uitgenodigd om te reageren op de verhalen waarvan ze getuige zijn geweest terwijl ze deze stappen volgen: (Law, 2021, p. 60):

1. *Identificeer de uitdrukking van het verhaal. Vraag: 'Wat zijn de belangrijkste uitdrukkingen die je uit het verhaal hebt geïdentificeerd?'*
2. *Beschrijf het beeld dat het verhaal heeft opgeroepen. Vraag: 'Heeft het verhaal beelden bij je opgeroepen?'*
3. *Geef de antwoorden weer in hun eigen levenservaringen. Vraag: 'Heeft het verhaal een snaar bij je geraakt?'*
4. *Erken elk 'transport' van kennis (leren) van het verhaal naar hun eigen leven. Vraag: 'Hoe zou je erkennen dat je er iets van geleerd hebt? Wat zou je zeggen tegen de verteller die hier nu bij ons in de groep is?'*

De 'verteller' is hier de deelnemer. Getuigen van buitenaf kan worden gevraagd om hun reacties te noteren, vooral na stap 1 en stap 2. Zij kunnen ook worden uitgenodigd om erkenningen te noteren die zij aan de verteller zouden willen geven, met de nadruk op wat zij uit het verhaal hebben geleerd dat zij zinvol of nuttig vinden in hun eigen leven. Het gaat hier dus niet om een herhaling, maar om een specifieke praktijk van reflectie, erkenning en bijdrage (Law, 2021).

Een definiërende ceremonie is een praktijk die krachtig kan zijn om een vertellende deelnemer sociale erkenning te geven voor zijn zelfidentiteit. Een definiërende ceremonie bouwt voort op en incorporeert de stappen die hierboven zijn opgesomd door middel van een reeks van verschillende vertellingen en hervertellingen van verhalen (Law, 2021, p. 66):

1. *De eerste en essentiële stap is de deelnemer die zijn verhaal deelt met een groep deelnemers die als externe getuigen optreden.*
2. *In de tweede stap vertelt een van de deelnemers het verhaal in relatie tot zijn eigen doorleefde ervaring, volgens de eerder beschreven procedure (externe getuige).*
3. *In de volgende stap vertelt de oorspronkelijke verteller de reflecties van de getuige buitenstaander na en onderzoekt hoe hun reflecties hen helpen zich te ontwikkelen of volgende stappen te zetten.*
4. *Na deze stap vertelt een derde deelnemer een verhaal over wat hij in stap 3 heeft gehoord.*
5. *Afhankelijk van de tijd kunnen deze stappen verder herhaald worden met nog meer deelnemers. Sluit af met een ronde van groepsreflecties.*

Alvorens deze oefening te doen, kan het nuttig zijn voor de deelnemers aan de eerste vertelsessie om wat tijd te nemen om over hun ervaringen na te denken of een verhaal op te schrijven alvorens het aan de groep te vertellen. Het wordt aanbevolen dat dit proces wordt gefaciliteerd door een gekwalificeerde of getrainde professional die vertrouwelijkheid en respect tijdens de oefening kan garanderen (Law, 2021).

De procedure van het navertellen door een buitenstaander biedt een structuur om 'een groter platform te creëren voor het navertellen, hervertellen en delen van individuele privé ruimten en identiteiten in de definiërende ceremonie door recursie van het navertellen zelf.' (Law, 2021, p. 69). Elke hervertelling van het verhaal is subtiel verschillend van de vorige en maakt het mogelijk een nieuw verhaal te vormen en het te transformeren in een nieuwe ervaring. Het proces brengt de deelnemers van bekend naar onbekend en weer bekend.

Each retelling is more powerful than the previous version through the learning process that amplifies the embodied emotion. The approach involves and empowers all participants in the process. The effect of the empowerment is transferred from one participant to another, but each transfer, through the individual participant's retelling, creates a

renewal that is something that is larger than participants themselves individually (Law, 2021, p. 69).

Culturele verscheidenheid en werken met gemarginaliseerde groepen

Op groepsniveau kan het nuttig zijn om mensen met elkaar in contact te brengen die werken aan het omgaan met dezelfde of vergelijkbare vormen van marginalisering, zodat zij zich niet alleen voelen in hun strijd (Combs & Freedman 2012). Bij het werken met verschillende culturele groepen zijn er bepaalde elementen die belangrijk zijn. Allereerst moet de storytelling practitioner zichzelf positioneren als iemand die geen deskundige kennis heeft over het leven en de omstandigheden van de deelnemers, maar iemand die kennis heeft van verhalen en hoe deze vorm geven aan de ideeën en identiteiten van mensen. Het is ook belangrijk voor de storytelling practitioner om zichzelf zo te situeren dat andere mensen een beetje weten over wat de ideeën en vooroordelen van de storytelling practitioner bepaalt. Dit houdt in dat de storytelling practitioner open moet zijn over zijn culturele achtergrond, en open moet staan om zijn eigen culturele vooroordelen te erkennen en in vraag te stellen (Law, 2021). Sommigen stellen dat storytelling practitioners idealiter zouden moeten werken met groepen die dezelfde culturele achtergrond hebben als zijzelf (Law, 2021). Wanneer dit niet mogelijk is, is het een optie om een facilitator te betrekken uit dezelfde culturele groep als de deelnemers die de storytelling practitioner ondersteunt. Een andere optie is dat de storytelling practitioner zo veel mogelijk kennis verwerft over de culturele achtergrond van de deelnemers waarmee hij werkt.

Een praktijk die van belang is gebleken bij narratieve therapie met gemarginaliseerde groepen is het gebruik van collectieve documenten. Het voordeel van het gebruik van collectieve documenten is dat het een manier wordt voor mensen in gemarginaliseerde omstandigheden om gehoord te worden en steun te krijgen (Combs & Freedman, 2012). Een succesverhaal in verband met deze praktijk was het gebruik van het collectieve document dat was opgesteld door slachtoffers van de Rwandese genocide en dat werd gedeeld met andere

groepen die op verschillende geografische locaties aan een soortgelijke strijd werkten. Deze andere groepen reageerden op het oorspronkelijke collectieve document, droegen verhalen aan over hoe het document hen had geraakt en voegden nieuw materiaal toe zoals tekeningen en liederen. Voor de mensen in de eerste groep was het ontvangen van solidariteit en steun van mensen over de hele wereld van grote betekenis. Het is misschien vooral wanneer narratieve therapie gebruik maakt van het collectief dat er mogelijkheden voor sociale rechtvaardigheid ontstaat. Als problemen worden verplaatst van het persoonlijke of individuele naar het sociale domein, wordt het duidelijk dat de oplossingen niet bij het individu hoeven te liggen, maar openstaan voor collectieve bijdragen en dat mensen collectief kunnen bijdragen aan een sociale beweging (Combs & Freedman, 2012).

Conclusie

Verhalende interventies met mensen die geconfronteerd worden met problemen op persoonlijk niveau, die gebaseerd zijn op de narratieve therapie van Michael White (Carr, 1998) en beïnvloed zijn door theorieën en methoden van maatschappelijk werk, worden vaak effectief gebruikt door maatschappelijk werkers. In deze context worden in therapeutische gesprekken meerdere opties verkend en wordt er meestal niet gekozen voor één enkele waarheid.

Dit hoofdstuk licht toe hoe storytelling practitioners zouden kunnen werken met inzichten uit de narratieve therapie. De storytelling practitioner faciliteert en ondersteunt de ontwikkeling van levensverhalen waarin iemands eigen vertegenwoordiging omgaat met zijn levensverhalen en identiteit. Storytelling helpt mensen om hun 'schat' te vinden en mogelijkheden te creëren die in de oorspronkelijke probleemverhalen niet voorhanden waren. De storytelling practitioner ondersteunt de ontwikkeling van rijke, betekenisvolle en veelzijdige levensverhalen. De rol van de storytelling practitioner is het luisteren naar de probleemverhalen en de deelnemers aan te moedigen. Hierbij houdt dubbel luisteren in dat men aandachtig luistert naar ervaringen: de persoon die een verhaal construeert en de achtergrond van zijn ervaring.

Externaliserende gesprekken impliceren het scheiden van problemen en per-

sonen. Externaliserende gesprekken impliceren dat mensen niet intrinsiek pathologisch zijn. Ze leiden ertoe dat schuld minder aanwezig zijn in verhalen. Dit biedt mogelijkheden om nieuwe voorkeursverhalen te creëren. Nieuwe verhalen kunnen worden vastgelegd in de vorm van brieven, certificaten, schriftelijke mededelingen, opnames, kunstwerken door de storytelling practitioner en/of deelnemers. Dit biedt ook de mogelijkheid om collectieve documenten beschikbaar te stellen voor anderen. Werken in groepen blijkt efficiënter en effectiever te zijn dan één-op-één interventies, vooral wanneer het crisissituaties betreft. Beoefenaars zouden groepen buitenstaanders kunnen uitnodigen om de verhalen van de deelnemers te hervertellen via de praktijk van reflectie, erkenning en bijdrage.

C

Conclusies

Verhalen worden vandaag verteld zoals ze in het verleden werden verteld en ook in de toekomst verteld zullen worden. Voor het vertellen van verhalen zijn structuur, vertellers en luisteraars nodig. Het vertellen van verhalen biedt routes voor leren, persoonlijkheidsverandering en zelfontplooiing door het versterken van onze verbeelding en creativiteit, het aanbieden van strategieën en simulaties voor het navigeren door onze sociale werelden en het aanleren van sociale vaardigheden. Ze helpen ons om onze perspectieven te veranderen zodat we meer empathie en begrip krijgen voor hoe anderen denken, voelen en de wereld zien. Bovendien stellen ze mensen in staat om 'veilige ruimten' binnen te gaan waar het onderzoeken van emoties kan plaatsvinden zonder de aanwezigheid van angst. Dit schept de mogelijkheid om verder te denken dan het hier en nu en creëert nieuwe gezichtspunten die kunnen resulteren in transformatie. Waar het vertellen van verhalen plaatsvindt in een veilige ruimte, is er de mogelijkheid om persoonlijke emoties en herinneringen te onderzoeken die kunnen leiden tot persoonlijke groei. Het distantiëren-omarmen model creëert de mogelijkheid om om te gaan met de afstand tussen het lijden dat in verhalen wordt uitgebeeld en iemands emotionele reactie op die verhalen. Dit schept een omstandigheid waarin macht en controle zo worden ingezet dat negatieve emoties in een veilige omgeving kunnen worden ervaren. Tot slot benadrukken we dat verhalen zich zo kunnen ontwikkelen dat ze gekenmerkt worden door het spelelement dat ons in staat stelt om cognitieve competenties uit te breiden en te verfijnen in de veiligheid van onze verbeelding (Dill-Shackleford & Vinney, 2020).

Elke levensfase, of die nu van korte of lange duur is, wordt gekenmerkt door of is begonnen met een verandering. De held is slimmer geworden en heeft beproevingen en interacties gehad, niet alleen met tegenstanders, maar ook met mentoren (Barel, 2021). Storytelling vraagt ons om elementen te onderzoeken die een belangrijke rol spelen in ons leven. We hebben gekeken naar elementen als kwetsbaarheid, de sociale context, de praktijkgemeenschap en

processen van identificatie. Deze elementen komen samen om inzicht te geven in processen van storytelling en hun impact op individuen en groepen en hoe deze processen gevoed kunnen worden door narratieve therapie.

Kwetsbaarheid omvormen tot een vitale kracht

Storytelling heeft de kracht om mensen die in kwetsbare omstandigheden leven te helpen ontdekken hoe kwetsbaarheid kan worden omgezet in vitaliteit. Belangrijke vragen zijn onder meer: hoe definiëren mensen in kwetsbare omstandigheden zichzelf, welke rol kunnen verhalen spelen in specifieke omstandigheden en hoe kunnen ze bijdragen aan een 'maakbare' wereld? In de context van universele menselijke kwetsbaarheid is geen transformatie mogelijk omdat we in de eerste plaats bang zijn om 'het' te verliezen: het leven. Het resultaat kan een verhoogd gevoel van kwetsbaarheid zijn, dat vaak gepaard gaat met gevoelens van schaamte.

We zien vaak dat achtergestelde en gemarginaliseerde groepen te maken krijgen met discriminatie en onrechtvaardigheid. Kwetsbaarheid kan leiden tot gevoelens van discriminatie, maar ook tot het gediscrimineerd worden van iets of iemand. Men moet zich realiseren dat mensen die in kwetsbare omstandigheden leven tot een dominante groep kunnen behoren en dat gemarginaliseerden niet noodzakelijk kwetsbaar zijn. Mensen die in kwetsbare omstandigheden leven worden vaak geassocieerd met afkeer, schaamte en angst op een zodanige manier dat dit compassie opwekt. Sociale abjectie is niet gerelateerd aan compassie, maar in plaats daarvan aan vernederende en onderdrukkende retoriek zoals uitschot (Koivunen, Kyrölä & Ryberg, 2018) en het begrip stigma. Een stigma is een onderwerp van devaluatie en laat zien hoe negatieve labels worden geplakt op specifieke mensen, plaatsen en objecten (Pescosolido & Martin, 2015). Bovendien kan een stigma verschillende verschijningsvormen hebben: publiek stigma, zelfstigma, stigma door associatie en structureel stigma.

In werkelijkheid zien we dat gestigmatiseerde personen of groepen niet altijd een laag niveau van zelfrespect hebben. Dergelijke gestigmatiseerde personen zijn ook inactieve slachtoffers. Zij maken gebruik van meerdere copingstrategieën om met de stigmatisering om te gaan, maar ook om hun gevoel van eigenwaarde te beschermen. Toch kunnen vooroordelen en discriminatie iemands gevoel van eigenwaarde in gevaar brengen, wat mogelijk schadelijk is voor hun welzijn. Gestigmatiseerde personen kunnen echter ook bezig zijn met het beschermen en bufferen van hun gevoel van eigenwaarde tegen vooroordelen en discriminatie. Vooroordelen en discriminatie kunnen namelijk schade toebrengen aan de psyche (Crocker en Major, 1989).

Bewustzijn van de sociale context

De sociale context, en met welke kwetsbaarheid wordt omgegaan, bepaalt het succes van storytelling. Bijvoorbeeld, mensen in crisissituaties zoals de Covid-19 pandemie, moeten omgaan met sociaal lijden (Kleinman, Das & Lock in Kleinman, 2012). Groepen in dergelijke kwetsbare omstandigheden kunnen worden geholpen om te gaan met storytelling door hen aan te moedigen open te staan voor transformatie. De Covid-19 pandemie heeft ook laten zien dat de maakbaarheid van de samenleving niet eenduidig is. Het is niet alleen een kwestie tussen mensen die in kwetsbare omstandigheden leven en de samenleving, maar ook welke rol overheidsorganisaties spelen. Wanneer overheidsorganisaties te maken krijgen met onverwachte omstandigheden, hebben zij de neiging een top-down benadering te hanteren om de destabilisering van een crisis te beheersen, maar deze benadering is vaak niet effectief. Overheidsorganisaties zouden er beter aan doen om veerkracht te bevorderen ten opzichte van onverwachte omstandigheden in een wereld die gekenmerkt wordt door risico's en onzekerheid (Beck, 1998; Geldof, 2020).

Een andere manier om naar de maatschappelijke context te kijken is door te kijken naar de geschiedenis van het kolonialisme dat het hedendaagse dagelijks leven beïnvloedt. Dekoloniale en postkoloniale studies leren ons dat

niet iedereen een gelijke status en gelijke kansen heeft. Bevoorrechte groepen spreken vaak namens de niet-bevoorrechte op zo'n manier dat het nadelig is voor de niet-bevoorrechte. Dit is het gevolg van ongelijke machtsverhoudingen (Spivak, 1988). Niet-westerse migranten worden bijvoorbeeld vaak gezien als cultureel gebrekkig, niet bereid om te werken of te integreren in de samenleving. Zulke migranten worden vaak beschouwd als gemarginaliseerde mensen. Het tot zwijgen brengen van deze mensen is een daad van onrechtvaardigheid, die het verkrijgen van kennis over hun eigen ervaringen belemmert (Fricker, 2007). Er is veerkracht nodig om met kwetsbaarheid om te gaan.

Veerkracht - een ingewikkeld begrip - wordt gezien als een passende reactie op kwetsbaarheid, die een manier biedt om met traumatiserende omstandigheden om te gaan. Er zijn verschillende benaderingen van veerkracht. De technische benadering gebruikt de metafoer van het terugveren, wat inhoudt dat dingen na uitrekken weer terugveren naar hun oorspronkelijke positie. Dit impliceert voor Applied Storytelling dat men teruggaat naar een gebrekkige normaliteit. Voorwaarts stuiteren, afgeleid van de adaptieve benadering van veerkracht, suggereert dat er een nieuw evenwicht ontstaat. Voor storytelling biedt dit mogelijkheden voor nieuwe inzichten in iemands toestand die positieve verandering teweegbrengen. Veerkracht kan worden opgevat in termen van sociale en individuele veerkracht. Sociale veerkracht verwijst naar gemeenschappen die zich kunnen aanpassen, in stand houden en hun welzijn kunnen verbeteren, terwijl individuele veerkracht een psychologische benadering inkapselt. Het heeft zijn grenzen als het gaat om het veranderen van de huidige situatie (Siemiatycki et al., 2016).

De gemeenschap staat centraal bij de aanpak van verhalen

In deze paragraaf richten wij onze aandacht op het niveau van de gemeenschap. Onderlinge leerprocessen binnen een 'community of practice' worden vergemakkelijkt door identificatie, wederzijdse betrokkenheid en saamhorigheid. Samen leren is een transpersoonlijk proces van samen weten en denken,

dat fundamenteel is voor het begrijpen van de problemen van het echte leven. Polanyi (1962) noemt het proces van kennis delen 'indwelling. Hier is het van belang onderscheid te maken tussen expliciete kennis (uit boeken, informatie, verslagen, dossiers en documenten) en latente of verborgen kennis (dingen die we weten maar niet kunnen vertellen). Een voorbeeld van latente kennis is dat men kan fietsen, maar niet in detail kan uitleggen hoe dat moet.

Om de dynamiek van een 'community of practice' te begrijpen, werden twee types van gemeenschapsontwikkeling onderzocht: Needs Based Community Development (NBCD) en Asset Based Community Development (ABCD). NBCD-types focussen op exogene processen waarbij middelen van buiten de gemeenschap worden gemobiliseerd. Hier kan de metafoor van een glas dat half leeg is worden gebruikt om aan te geven dat er een tekort en behoefte is aan meer middelen. Deze middelen worden buiten de gemeenschap gevonden. Binnen ABCD-types kunnen bronnen worden gemobiliseerd via leden van de gemeenschap. De focus van ABCD benaderingen ligt op het vinden van manieren om problemen op te lossen en waarderend onderzoek dat de nadruk legt op het versterken van de best werkende eigenschappen. Hier zullen de middelen binnen de gemeenschap worden gevonden. Hier verwijst de metafoor van een glas dat halfvol is naar bronnen die binnen de gemeenschap beschikbaar zijn (Kretzmann & McKnight, 1993; Mathie & Cunningham, 2003).

Versterking van een positieve identiteit door verhalen te vertellen

Levensverhalen en het delen van verhalen zijn van invloed op de narratieve identiteitsontwikkeling. Narratieve identiteit omvat een individuele en een relationele focus en verbeelde en materiële elementen. Al deze elementen zijn in beweging, waaruit blijkt dat identiteiten kunnen veranderen. Het proces van identiteitsontwikkeling is een gezamenlijk proces waarin een familie en een specifieke cultuur bepalen of men erbij hoort of niet. Verhalen geven inzicht in onszelf, maar zijn ook afhankelijk van hun betrokkenheid en activiteit in een specifieke sociale en culturele context. Dit impliceert dat het mechanisme van in- en uitsluiting manifest wordt (McLean, 2016).

Het delen van verhalen kan problemen in verband met trauma's en risico's zodanig aanpakken dat veerkracht mogelijkheden biedt om een toestand van welbevinden te creëren. Daarom kan het externaliseren van problemen en het ondersteunen van de ontwikkeling van verhalen helpen om hun situatie te verbeteren. De dominante narratieven die cultureel gedeeld worden in de reguliere gemeenschap spelen echter een belangrijke rol. Normen voor communicatie en verwachtingen zijn factoren om deel uit te maken van een gemeenschap (Pasupathi, 2015).

Om om te gaan met mensen in gemarginaliseerde omstandigheden of situaties van uitsluiting is het van belang de relatie tussen identiteit en narratieven in een bredere sociale context te begrijpen. Daarom is aandacht besteed aan kwesties als gender, seksualiteit, etniciteit en nationaliteit. Als narratieven een negatieve invloed hebben op iemands kwetsbaarheid, kan dat leiden tot schaamte en schuld. Bewustmaking kan een belangrijke rol spelen om van dergelijke geïnternaliseerde verhalen af te komen. Er kunnen alternatieve verhalen worden ontwikkeld die leiden tot actief verzet tegen onderdrukkende dominante narratieven. Verandering is mogelijk door het delen van positieve identiteiten, waardoor negatieve ervaringen kunnen veranderen in verhalen van groei en oplossing (Crocker & Major, 1989).

Het verhaal van een persoon tot zwijgen brengen is onaanvaardbaar, omdat het in feite het gevoel van het zelf van die persoon tot zwijgen brengt (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). In plaats van individuele psychologische benaderingen kunnen groepsgeoriënteerde mogelijkheden worden ontwikkeld en leden van niet-westerse samenlevingen kunnen inderdaad vragen om een groepsgeoriënteerde benadering in plaats van een individuele benadering (Mugumbate & Nyanguru, 2013).

Verhalen vertellen als narratieve therapie

Naast *het vertellen van verhalen* maken maatschappelijk werkers gebruik van theorieën en methoden uit het maatschappelijk werk om de levensomstandigheden en het welzijn van mensen te verbeteren. Daarnaast heeft Carr (1998) een inzichtelijk overzicht gegeven van Michael White's narratieve therapie die gebruikt kan worden om problemen op persoonlijk en maatschappelijk niveau aan te pakken. De therapie is gebaseerd op gesprekken waarin meerdere opties worden verkend. De behandelaar die storytelling toepast richt zich op levensverhalen en identiteitsvorming op een zodanige manier dat agency een rol kan spelen. In plaats van oorspronkelijke probleemverhalen te gebruiken, kan storytelling de cliënt helpen om de schat van goud in zichzelf te vinden. Daarom helpt de beoefenaar de cliënt om betekenisvolle en meervoudige levensverhalen te vormen wat impliceert dat er geluisterd wordt naar het probleemverhaal en een nieuw geconstrueerd verhaal in die context (Combs & Freedman, 2012).

Een maatschappelijk werker scheidt problemen van mensen. Dergelijke gesprekken impliceren dat mensen niet intrinsiek pathologisch zijn. Schuld en schaamte lijken minder prominent aanwezig te zijn. Dit schept mogelijkheden voor de ontwikkeling van nieuwe verhalen die ideeën scheppen voor een betere toekomst. Zulke nieuwe verhalen kunnen vorm krijgen in brieven, certificaten, schriftelijke mededelingen, opnames, kunstwerken van behandelaars en/of deelnemers. Dergelijke documenten kunnen beschikbaar worden gesteld voor anderen.

Er kan zowel individueel als met groepen gewerkt worden. Individuele benaderingen zijn minder efficiënt dan op de gemeenschap en groepen gebaseerde benaderingen, vooral in de context van een crisissituatie. Een methode van reflectie, erkenning en bijdrage zou samen kunnen gaan met het uitnodigen van buitenstaanders om verhalen na te vertellen. Het is gebleken dat culturele diversiteit en het werken met gemarginaliseerde groepen mogelijkheden biedt om identiteiten te veranderen en hun welzijn te verbeteren (Combs & Freedman, 2012).

Achteruit en vooruit kijken

Leven in de hedendaagse samenleving betekent omgaan met onzekerheid en onveiligheid, en een versterking van de mensen in de samenleving is in dit opzicht vereist. Niet iedereen kan dit echter zonder hulp bereiken. Storytelling zou mogelijkheden kunnen bieden voor het vinden van innerlijk goud op individueel en collectief niveau. Verhalen moeten verteld worden, verhalen die in co-creatie zijn, verhalen om naar te luisteren, verhalen om te spiegelen. Want verhalen delen kan helend werken en het welzijn verbeteren van mensen die in kwetsbare omstandigheden leven. Laat dit theoretisch overzicht een bijdrage zijn tot inclusie in de samenleving.

PR.

Referenties

- Alink, F., Boin, A. & 't Hart, P. (2001). Institutional Crises and Reforms in Policy Sectors: The Case of Asylum Policy in Europe. *Journal of European Public Policy*, 8(2): 286-306.
- Barel, A. (2021). *Sterker staan met je eigen verhaal. Met storytelling meer grip op je leven*. Ten Have.
- Barel, A. (2020). *Storytelling en de wereld: Hoe het delen van verhalen kan bijdragen aan persoonlijke groei en sociale impact*. Amsterdam: International Theatre and Film Books.
- Beck, U. (1998). *Risk Society: Towards a new modernity*. Sage.
- Bos, A.E.R., Pryor, J.B., Reeder, G.D. & Stutterheim, S.E. (2013). Stigma: Advances in theory and research. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(1), 1-9.
- Bouchalikht, K. (2018). Ouderen met een migratieachtergrond: De eenzaamste groep. OneWorld, 19 November. URL: <https://www.oneworld.nl/lezen/discriminatie/sociaal-onrecht/ouderen-met-een-migratieachtergrond/>
- Boyd, B. (2009). *On the origin of stories: Evolution, cognition and fiction*. The Belknap Press of Harvard University Press.
- Bracke, S. (2016). Bouncing back: Vulnerability and resistance in time of resilience. In: J. Butler, Z. Gambetti & L. Sabsay (eds.) *Vulnerability in resistance* (pp. 52-75). Duke University Press.
- Butler, J. (2011). *Bodies that Matter: On the Discursive Limits of Sex*. Routledge.
- Carr, A. (1998). Michael White's Narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20(4), 485-503.
- Castano, E., Martingano, A.J. & Perconti, P. (2020). The effect of exposure to fiction on attributional complexity, egocentric bias and accuracy in social perception. *PLoS ONE* 15(5): e0233378.
- Coetzee, M.-H. (2018). Embodied knowledge(s), embodied pedagogies and performance. *South African Theatre Journal*, 31(1), 1-4.
- Combs, G., & Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy. *Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060.
- Coombs, W.T. (2007). Protecting Organization Reputations During a Crisis: The Development and Application of Situational Crisis Communication Theory. *Corporate Reputation Review*, 10(3): 163-176.
- Cooperrider, D.L. & Whitney, D. (2005). *Appreciative Inquiry. A positive revolution in change*. Berrett-Koehler Publishers.
- Crocker, J. & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608-640.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2005). Psychological Empowerment and Subjective Well-Being. In: D. Narayan (ed.) *Measuring Empowerment. Cross-Disciplinary Perspectives*. The World Bank.

- Dill-Shackleford, K. & Vinney, C. (2020). *Finding truth in fiction: What fan culture gets right – and why it's good to get lost in a story*. Oxford University Press.
- Dings, R. (2019). The dynamic and recursive interplay of embodiment and narrative identity. *Philosophical Psychology*, 32(2), 186–210.
- Djilkic, M., & Oatley, K. (2014). The art in fiction: From indirect communication to changes of the self. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(4), 498–505.
- Drabek, T.E. & McEntire, D.A. (2003). Emergent Phenomena and the Sociology of Disaster: Lessons, Trends and Opportunities from the Research Literature. *Disaster Prevention and Management*, 1(2), 97–112.
- Duffield, M. (2016). The resilience of the ruins: Towards a critique of digital humanitarianism. *Resilience*, 4(3), 147–165.
- Duggan, A.E., Haase, D., & Callow, H. (2016). *Folktales and fairy tales: Traditions and texts from around the world*. Greenwood, an Imprint of ABC-CLIO.
- DW-RS producties (2020) Digging for Gold, Erasmus+ (E10096588). Call 2020 Round 1 KA2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices. Brussels.
- Economist Radio Podcast (2020). The Economist Asks Brené Brown: How can people preserve their mental health in the covid era? 22 October.
- Etchison, M. & Kleist, D.M. (2000). Review of narrative therapy: Research and Utility. *The Family Journal*, 8(1), 61–66.
- Farris, S.R. (2017). *In the name of women's rights: The rise of femonationalism* (Ser. Book collections on project muse). Duke University Press.
- Fivush, R. (2010). Speaking silence: The social construction of silence in autobiographical and cultural narratives. *MEMORY*, 18(2), 88–98.
- Fivush, R. & Zaman W. (2015). Gendered Narrative Voices: Sociocultural and Feminist Approaches to Emerging Identity in Childhood and Adolescence. In: K.C. McLean & M.U. Syed (eds.) *The Oxford handbook of identity development*. Oxford University Press.
- Fricke, M. (2007). *Epistemic injustice: power and the ethics of knowing*. Oxford University Press.
- Geest, van der S. (2014). Medical Anthropology. In: W.C. Cockerham, R. Dingwall & R. Quah (eds.) *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*. John Wiley and Sons.
- Geldof, D. (2020). *Als risico's viraal gaan. Welke wereld na corona?* Acco.
- Ghorashi, H. (2020). Corona toont ons de grenzen van het normale. *Sociale Vraagstukken*. 15 juni.
- Goodman, L. A., Litwin, A., Bohlig, A., Weintraub, S. R., Green, A., Walker, J., White, L., & Ryan, N. (2007). Applying feminist theory to community practice: A multilevel empowerment intervention for low-income women with depression. In E. Aldarondo (ed.), *Advancing social justice through clinical practice* (p. 265–290). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Grassley, J.S. & Nelms, T. P. (2009). Tales of resistance and other emancipatory functions of storytelling. *Journal of Advanced Nursing*, 65(11), 2447–2453.
- Griffiths, M. (2005). A feminist perspective on community of practice. Paper presented at the University of Manchester.

- Hadfield, A. & Zwitter, A. (2015). Analyzing the EU refugee crisis: Humanity, heritage and responsibility to protect. *Politics and Governance*, 3(2), 129-135.
- Hall, P.A. & Lamont, M. (2013). Introduction. In: P.A. Hall & M. Lamont (eds) *Social Resilience in the Neoliberal Era*. Cambridge University Press, pp. 1–31.
- Henstra, D. (2010). Evaluating Local Government Emergency Management Programs: What Framework Should Public Managers Adopt? *Public Administration Review* 70(2), 236–246.
- Hinton, D.E. & Lewis-Fernandez, R. (2010). Idioms of Distress Among Trauma Survivors: Subtypes and Clinical Utility. *Culture Medicine Psychiatry*, 34(2), 209–218.
- Holmes S.M. & Castañeda, H. (2016). Representing the “European refugee crisis” in Germany and beyond: Deservingness and difference, life and death. *American Ethnologist*, 43(1), 12–24.
- Horgan, M. (2020). Housing stigmatization: A general theory. *Social Inclusion*, 8(1), 8–19.
- Just, D. (2019). Transformative fictions: literature as care of the self. In: G.L. Hagberg (ed.) *Narrative and self-understanding*. Palgrave Macmillan, 205–224.
- Kaplanoglou, M. (2016). Spinning and Cannibalism in the Greek 'Cinderella': Symbolic Analogies in Folktale and Myth. *Folklore*, 127(1), 1–25.
- Kleinman, A. (2012). Medical Anthropology: five questions for the next fifty years. In: M.C. Inhorn & E.A. Wentzell (eds.) *Medical Anthropology and the Intersections: History, Activism and Futures*. Duke University Press.
- Koivunen, A., Kyrölä, K. & Ryberg, I. (2018). Vulnerability as a political language. In: A. Koivunen, K. Kyrölä & I. Ryberg (eds). *The power of vulnerability. Mobilising affect in feminist, queer and anti-racist media cultures*. Manchester University Press.
- Kretzmann, J.P. & McKnight J.L. (1993). Building communities from the inside out. *A path toward finding and mobilizing a community's assets*. ACTA.
- Langton, R. (2010). Miranda Fricker epistemic injustice: power and the ethics of knowing. *Hypatia*, 25(2), 459–464.
- Law, H. (2020). Narrative coaching – Part 3: Approaches for groups, teams, organization and community. *The Coaching Psychologist*, 16(2), 59–70.
- Lehmann, J.M. & Smets, P. (2020). An innovative resilience approach: Financial self-help groups in contemporary financial landscapes in the Netherlands. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 52(5), 898–915.
- Mathie, A. & Cunningham, G. (2003). From clients to citizens. Asset-based Community Development as a strategy for community driven development. *Development in Practice*, 13(5), 474–486.
- McLean, K.C. (2016). *The co-authored self: Family stories and the construction of personal identity*. Oxford University Press.
- McLean, K.C. (2015). *The co-authored self: Family stories and the construction of personal identity*. Oxford University Press.
- McLean, K.C., Lilgendahl, J. P., Fordham, C., Alpert, E., Marsden, E., Szymanowski, K., & McAdams, D. P. (2017). Identity development in cultural context: The role of deviating from master narratives. *Journal of Personality*, 86(4), 631–651.

- McLean, K.C., & Mansfield, C. D. (2011). To reason or not to reason: Is autobiographical reasoning always beneficial? *New Directions for Child and Adolescent Development*, 131, 85–97.
- McLean, K.C., & Syed, M. (2016). Personal, master, and alternative narratives: An integrative framework for understanding identity development in context. *Human Development*, 58(6), 318–349.
- McLean, K.C., Pasupathi, M., & Pals, J.L. (2007). Selves creating stories creating selves: a process model of self-development. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology*, 11(3), 262–78.
- Mugumbate, J. & Nyanguru, A. (2013). Exploring African Philosophy: The value of Ubuntu in social work. *African Journal of Social Work*, 3(1), 82-100.
- Oishi, S. (2010). Culture and Well-Being: Conceptual and Methodological Issues. In: E. Diener, D.Kahneman & J. Helliwell (eds) *International Differences in Well-Being*. Oxford University Press.
- Olsson, E.-K. (2014). Crisis Communication in Public Organisations: Dimensions of Crisis Communication Revisited. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 22(2), 113-125.
- Palacios, J.F., Salem, B., Schanke Hodge, F., Albarrán, C.R., Anaebere, A. & Hayes-Bautista, T.M. (2014). Storytelling: A Qualitative Tool to Promote Health Among Vulnerable Populations. *Journal of Transcultural Nursing* 1(8), 1-8.
- Parfitt, E. (2019). *Young people, learning and storytelling* (Ser. Palgrave studies in alternative education). Palgrave Macmillan.
- Parker, J. & Crabtree, S.A. (2018). *Social work with disadvantaged and marginalised people*. Sage.
- Pasupathi, M. (2015). Autobiographical reasoning and my discontent: Alternative paths from narrative to identity. In: C.K. McLean & M. Syed (eds.) *The Oxford Handbook of Identity Development*. Oxford University Press.
- Pasupathi, M. & Billitteri, J. (2015). Being and Becoming through Being Heard: Listener Effects on Stories and Selves, *International Journal of Listening*, 29(2), 67-84.
- Payne, M. (1997). *Modern Social Work Theory*. (second edition). New York: Malcolm.
- Pescosolido, B.A. & Martin, J.K. (2015). The stigma complex. *Annual Review of Sociology*, 41, 87-116.
- Polanyi, M. (1962). Tacit knowing: Its bearing on some problems of philosophy. *Review of Modern Physics*, 34(4), 601-616.
- Polanyi, M. (1966). The logic of tacit inference. *Philosophy*, 41(155), 1-18.
- Pyrko, I., Dörfler, V. and Eden, C. (2017). Thinking together: What makes Communities of Practice work? *Human Relations*, 70(4), 389-409.
- Rast, M.C., Younes, Y., Smets, P. & Ghorashi, H. (2020). The resilience potential of different refugee reception approaches taken during the 'refugee crisis' in Amsterdam. *Current Sociology*, 68(7), 853-871.
- Regenmortel, T. van (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 18(4), 22-42.
- Rossiter, M. (2002). *Narrative and stories in adult teaching and learning*. ERIC Clearinghouse on Adult Career and Vocational Education.

- Sekimoto, S. (2012). A Multimodal Approach to Identity: Theorizing the Self through Embodiment, Spatiality, and Temporality. *Journal of International and Intercultural Communication*, 5(3), 226-243.
- Serrat, O. (2008). Storytelling. *Knowledge Solutions*, 10.
- Shaw, J. (2013). Introduction. Story Streams: Stories and their Tellers. In: J. Shaw, P. Kelly & L.E. Semler (eds.) *Storytelling: Critical and Creative Approaches*. Palgrave Macmillan.
- Siemiatycki, E., Hutton, T. & Barnes, T. (2016). Trouble in paradise: Resilience and Vancouver's second life in the "new economy". *Urban Geography* 37(2), 183–201.
- Simonsen, M. (1998). Culture and symbols. Some thoughts about Bengt Holbek's interpretation of fairy tales. *ELO: Estudos de Literatura Oral*, 4.
- Skillman, A.E. (2020). Building community self-esteem: Advocating for Culture. *Folklore*, 131(3), 229-243.
- Smets, P. & Azarhoosh, F. (2019). Urban commons and commoning in Amsterdam East: The role of liquid communities and the local government. *Sociologia E Politiche Sociali*, 22(1), 91-109.
- Smets, P. & Kusenbach, M. (2020). New research in housing and territorial stigma: Introduction to the thematic issue. *Social Inclusion*, 8(1), 1-7.
- Smets, P. & Volont, L. (2022). Institutionalizing Non-Institutionalization: Towards Sustainable Commoning. *Frontiers in Sustainable Cities*, 4, 742548. DOI: 10.3389/frsc.2022.742548
- Smets, P., Younes, Y., Dohmen, M., Boersma, K. & Brouwer, L. (2021). Social Media in and around a temporary large-scale refugee shelter in the Netherlands. *Social Media + Society*, 7(2), 1-11.
- Solnit, R. (2010). *A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities that Arise in Disaster*. Penguin.
- Spivak, G.C. (1988). Can the Subaltern Speak? In: C. Nelson & G. Grossberg (eds.) *Marxism and the Interpretation of Culture*. Macmillan Education.
- Springhart, H. (2017). Vitality in Vulnerability: Realistic Anthropology as Humanistic Anthropology. Religion and Culture Forum. <https://voices.uchicago.edu/religionculture/2017/12/04/1261/>
- Tatar, M. (Ed.). (2014). *The Cambridge Companion to Fairy Tales*. Cambridge University Press.
- Terry, W.S., & Horton, G.P. (2008). A comparison of self-rated emotion in field and observer memory perspectives. *Imagination, Cognition, and Personality*, 27(1), 27–36.
- Trout, L.J. & Kleinman A. (2020). Covid Requires a Social Medicine Response. *Frontiers in Sociology*, 26 October, 1-4.
- Valck, M. de (2020). Resilience thinking, storytelling and aesthetic resilience. In: E. Steinbock, B. Leven & M. de Valck (eds.) *Art and Activism in the Age of Systemic Crisis*. Routledge.
- Wekker, G. (2016) *White innocence: Paradoxes of colonialism and race*. Duke University Press.
- Wenger, E. (1998). *Communities of Practice. Learning, meaning and identity*. Cambridge University Press.
- Wenger, E. (2000). Communities of practice and social learning systems. *Organization*, 7(2), 225-246.
- Zipes, J. (2021). Foreword. In: A. Condrescu (ed.) *Japanese Tales of Lafcadio Hearn*. Princeton University Press.
- Zipes, J. (2000). *The Oxford Companion to Fairy Tales*. Oxford University Press.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union