

Herinneringen uit de diverse levensfasen

(Bron: 'De Veldheer en de Danseres omgaan met je levensverhaal' E. de Waard-van Maanen)

Opdracht

Ga terug in je verleden. Stel je open voor je eigen levensloop. Maak je daartoe los van alle dagelijkse beslommeringen. Gun jezelf een 'time-out', misschien gedurende enkele willekeurig gekozen momenten, of eventueel op een vast tijdstip iedere dag.

Noteer uit de diverse levensfasen de voor jou belangrijkste, kleurrijkste, meest betekenisvolle herinnering(en). Je kunt hierbij gebruik maken van de indeling in 7 jaren. Denk hierbij aan peuter- kleuterleeftijd, lagere school, middelbare school, studietijd en werkervaring. Probeer de herinnering zo dicht mogelijk bij de persoonlijke ervaring weer te geven.

Voor veel mensen blijkt de vroegste periode (0 – 7 jaar) moeilijk in de herinnering te brengen. Onderstaande gezichtspunten vormen mogelijk een geheugensteuntje:

- hoe was de gezinssamenstelling (ouders, broers, zusjes)
- hoe werd er met elkaar omgegaan
- contact met vader/moeder, broers/zusjes
- wat voor kind was je
- welke plek nam je in
- opvoeding
- veel/weinig sociale contacten
- was het een 'echt' thuis
- was je een binnen/buiten spelend kind
- initiatief nemend/afwachtend
- gezondheid
- leerling: niveau, belangstelling, plaats in de groep etc. etc.

Belangrijk is om de *persoonlijke beleving* te pakken te krijgen.

Wat heeft voor jou de meeste betekenis, zowel in positieve als ook in negatieve zin.

Wat en of wie is richtinggevend geweest?

Het leven wordt niet gemaakt door de feiten alleen, maar vooral door de voorstelling die men er zich van heeft gemaakt.

Levenspanorama

(bron: 'Tocht door het Labyrint' G. Prinsenbergh)

Inleiding

Mensen vragen nogal eens in het voorbij gaan of 'alles goed' gaat. Bij een serieuzer gesprek blijkt dat het leven heel wat niveaus heeft en dat 'alles' wel heel veel is. Soms gaan bepaalde dingen niet goed. Daar andere aspecten van het leven daarentegen wel lukken, ervaren we min of meer een bepaald evenwicht.

Opdracht

In deze oefening bekijken we drie ontwikkelingsniveaus. Weergegeven in een plat vlak ontstaan drie ontwikkelingslijnen:

- de biologische lijn
- de emotionele lijn
- de scholing- en werklijn

Werkwijze

Neem een groot vel papier en tekenmateriaal. Deel het vlak door midden. De middellijn stelt de levenslijn voor, waarop de levensfasen, verdeeld in perioden van zeven jaar, worden aangegeven.

Geef de drie lijnen ieder een aparte kleur. Teken de lijnen zonder er al te veel bij na te denken. Bekijk de lijnen, neem er de tijd voor en bekijk wat nog vraagt om verder door middel van kleur of tekening uitgewerkt te worden.

Belangrijke gebeurtenissen, mijlpalen, kruispunten en crises kunnen tenslotte met een apart symbooltje worden aangeduid. Onder de tekening kunnen, door middel van het symbooltje de gebeurtenissen van tekst voorzien worden.