

VERTEL!

Opgedragen aan mijn dierbare vrienden
van de Medisch-Pedagogische Onderzoeksgroep:
Christie Amons, Edmond Schoorel,
Lilian Schrijvers en Rigobert van Zijl.

Vertel!

Thea Giesen

Verhalentherapie voor kinderen en jongeren



uitgeverij

SWP

De uitgever heeft zo zorgvuldig mogelijk getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Wie desondanks meent auteursrechtelijk aanspraak te kunnen maken, verzoeken wij contact op te nemen met de uitgeverij.

Vertel!

Verhalentherapie voor kinderen en jongeren

Thea Giesen

ISBN 978 90 8850 837 0

NUR 770

© 2018 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

Voorwoord

Vertel! is een indrukwekkend pleidooi om verhalen een belangrijke plaats te geven in de psychotherapie met kinderen. Hoewel Thea Giesen ook aansluiting zocht bij eerdere ontwikkelingen op dit gebied, zijn de werkwijzen en methodieken die zij vindt, vernieuwend en uiterst origineel. De vele voorbeelden die zij geeft, laten haar rijke ervaring zien en werken overtuigend voor wie de processen die zij beschrijft, tot zich door laat dringen. Zij gaat tot een grens, waarbij het vooraf bedachte wijkt voor inspiratie. Het kost moed om op weg te gaan en zich steeds weer open te stellen.

Zo vindt zij niet alleen verhalen die werkzaam zijn voor kinderen, zij maakt ze ook samen met kinderen. Deze weg van ervaring en creatieve ontwikkeling brengt haar tot een geheel nieuwe methodiek om kinderen hun eigen thema te laten vinden en hun eigen verhaal te laten vertellen.

Dit alles wil zij ook graag voor anderen toegankelijk maken. Daarom is het zo belangrijk dat zij voorbeelden geeft van de weg die zij zelf gegaan is, maar haar ervaringen ook weet te objectiveren. Dit doet zij door zich te bezinnen op het beeldkarakter van een verhaal, de therapeutische betekenis hiervan en de indicatie of contra-indicatie om voor verhalentherapie te kiezen.

Ze geeft zich ook rekenschap van de positie van de therapeut, hoe deze zich kan voorbereiden, inzetten en scholen om de ruimte te scheppen waarin verhalen 'opleven'.

Dit boek is een bewerking van het hoofdstuk 'Verhalentherapie' uit *Het dilemma van de morele opvoeding*.¹¹

Zowel de theoretische gezichtspunten als de verantwoording en de betekenis van verschenen thema's en de gekozen wegen, zijn verder uitgewerkt. Het huidige boek *Vertel!* kan hiermee nog meer dan het vorige artikel een handleiding en inspiratiebron zijn voor wie met verhalentherapie een nieuw perspectief zoekt voor zijn of haar werk.

Christie Amons-Lievegoed
psycholoog

*Als het denkende en het gedachte hetzelfde is,
dan is het woord het begrip en een afbeelding van
de geest uit welke het voortkomt.*

Thomas van Aquino

Inhoud

Leeswijzer	9
1 Inleiding	11
2 Beelden: de ‘alsof’-wereld	17
2.1 Wat is een beeld?	17
2.2 Waar komen de beelden vandaan?	20
2.3 Verhalende beelden	24
2.4 Narratieve therapie	38
2.5 Voorwaarden voor therapie: basishouding, opleiding en innerlijke scholing	40
3 Methodiek 1 – Verhaal voor het kind	43
3.1 Voorbereiding: inlevend waarnemen	43
3.2 Meditatie: concentreren en loslaten	43
3.3 Beeldvorming: oogsten	44
3.4 Therapeutisch verhaal voor ouders	47
4 Methodiek 2 – Verhaal met het kind	53
4.1 Genezende verhalen	53
4.2 Een groepsverhaal	59
5 Methodiek 3 – Verhaal van het kind	63
5.1 Zeven stappen in het therapeutisch proces	63
5.1.1 <i>Een voorbeeld</i>	68
5.1.2 <i>Conclusie</i>	84
5.2 De ‘zevensprong’, een levendige methodiek	86
5.2.1 <i>Angst en dwang</i>	86
5.3 Het narratief in de vorm van een zelfgemaakt gedicht	101
5.4 Toegift	116

6	Indicatie en contra-indicatie	119
6.1	Hechting als basis	119
6.2	Indicaties	121
6.3	Contra-indicaties	122
6.3.1	<i>Voorbeelden van casuïstiek waarbij narratieve therapie gecontra-indiceerd is</i>	123
7	De weg van de verhalentherapeut	133
7.1	Oefening voor de dag	133
7.2	Oefening voor de nacht	135
7.3	Therapie als kunst, de therapeut als kunstenaar	135
7.4	Samenvatting	138
	Literatuur-/eindnotenlijst	140
	Bijlage: Index verhalen met verwijzing naar thema	142
	Over de auteur	143

Leeswijzer

Als beeld voor mijn werk als therapeut in de kinder- en jeugdpsychiatrie komt spontaan het schilderij van de zaaier van Vincent van Gogh bij mij op. In al zijn tekeningen en schilderijen van de zaaier is de zon op de achtergrond aanwezig. De zon als licht- en warmtebron om het zaad te laten ontkiemen, groeien, bloeien en vrucht dragen. De zon waarop de zaaier kan vertrouwen, is er altijd, ook als we haar niet kunnen zien.

Het gezicht van de zaaier kunnen we door het tegenlicht niet herkennen; het zou iedereen kunnen zijn die iets wil laten ontkiemen. De grond moet eerst bewerkt worden, voordat er gezaaid kan worden. De boom naast de zaaier is een beeld van groei- en oprichtingskracht. Het stromende water van de rivier de bron van het leven. Het geven van therapie is ploegen, zwoegen, zaaien, voeden, wieden, afstemmen op de weersomstandigheden en als de tijd rijp is: oogsten. De zon achter de zaaier is tevens het beeld voor de geestelijke zon, die voor mij inspiratie en intuïtie betekent. Soms is de grond moeilijk te bewerken en ontbreekt het aan het juiste gereedschap. Tijdens mijn eerste beroepsopleiding als docent handvaardigheid leerde ik om de verbeeldingskracht bij jongeren te stimuleren. Als orthopedagoog werkzaam in de kinder- en jeugdpsychiatrie zocht ik naar beeldende middelen om kinderen en jongeren, die in hun ontwikkeling waren vastgelopen, uiterlijk en innerlijk weer in beweging te krijgen. Ik wilde hun scheppende fantasiekrachten aanspreken. Als speltherapeut 'beeldcommunicatie' hield ik mij bezig met de vraag: 'wat doe je met kinderen, die de spelleeftijd ontgroeid zijn?' Kinderen willen niet praten over problemen. Volwassenen vinden dat al moeilijk. Kinderen zijn in dit opzicht nog niet in staat tot reflecteren. De opleiding symbooldrama¹, maar ook de opleiding gezinstherapie boden mij de inspiratie om beeld en woord met elkaar te verbinden. Vervolgens ontdekte ik de verhalentherapie. Eerst zocht ik naar verhalen voor kinderen en voor hun ouders. Die

¹ Symbooldrama, of wel dagdroomtherapie, is een methode om innerlijke conflicten en spanningen, zelfs trauma's weer in beeld te brengen. Op deze wijze kunnen ervaringen in het beeld zelf opnieuw worden beleefd, doorwerkt en verwerkt.

weg beschrijf ik in de eerste drie hoofdstukken. Daarna maakte ik verhalen met kinderen en vervolgens stimuleerde ik kinderen hun eigen verhaal te vertellen. Dit wordt beschreven in de hoofdstukken 4 en 5. Over de indicaties en contra-indicaties en hoe de verbeeldingskracht van de therapeut gevoed kan worden, daarover gaan de laatste twee hoofdstukken. Van Gogh hoopte dat zijn kunst troost zou brengen aan de geestelijk en sociaal onderdrukten. In mijn verhalenkoffer zitten verhalen die troost, verlossing en een nieuw perspectief bieden voor kinderen en jongeren met psychische problemen. Hoe deze verhalen in de koffer zijn gekomen en welke weg zij hebben afgelegd, daar verhaalt dit boek over.

1

Inleiding

Het verhaal is zo oud als de mens. In vroeger tijden, toen het schrift nog niet was uitgevonden, zaten mensen bijeen en vertelden elkaar verhalen. Verhalen bevatten morele waarden: het goede, het schone en het ware. Schoonheid om van te genieten. Vertrouwen dat het goede het kwade overwint. Het ware is ‘universeel’, het verwijst naar oerwijsheid.

Het goede, het schone en het ware zijn ook de pedagogische pijlers in het Vrijeschoolonderwijs, gerelateerd aan de drie fasen van de kinderlijke ontwikkeling van nul tot eenentwintig jaar.¹ De eerste fase vindt plaats tussen geboorte en de tandenwisseling. Tot aan de schoolrijpheid rond het zevende jaar is het kind een en al zintuig en gevoelig voor alles wat uit de omgeving op hem inwerkt. Hij kan niet anders dan nabootsen wat er in zijn omgeving gebeurt. De onbewuste grondstemming van het kind in de eerste fase is dat de wereld goed is. In de opvoeding komt het dan aan op verzorging, ritme, gewoontevorming, herhaling en het goede voorbeeld dat ouders en opvoeders voorleven. Dat geeft een basisgevoel van veiligheid, dat je er als kind mag zijn en dat je gezien wordt in je behoefte aan zorg en geborgenheid. Vandaaruit ontwikkelt het kind een basis van vertrouwen in zichzelf en in de ander.

In de tweede fase vanaf het zevende jaar tot aan de geslachtsrijpheid hebben we te maken met een kind dat alles wat het moet weten, voelen en doen, wil leren van een autoriteit. Het kind leeft in het hier en nu. Hij wil van de wereld genieten en hij gaat uit van de onbewuste veronderstelling dat de wereld mooi is. In deze periode gaat het om de kunstzinnige beleving, de ontwikkeling van het gevoelsleven. De kunst speelt in deze fase een belangrijke rol, zowel het beleven van kunst als het scheppen van kunst. Kunstzinnig-beeldend onderwijs dat aan het gevoel appelleert kan het kind opnemen. Schoonheid is moeilijk te ervaren als er in de eerste

zeven jaar geen goede basis tot stand is gekomen. In een sfeer van onveiligheid en angst kan een kind zich terugtrekken, of zichzelf overschreeuwen, waardoor er geen harmonische gevoelsontwikkeling kan plaats vinden. In de derde fase vanaf de puberteit tot eenentwintig jaar leert het kind de buitenwereld op zichzelf te betrekken vanuit een eigen oordeel. Het staat open voor inzicht en een meer abstract-intellectuele benadering. Het zoekt een manier om zijn idealen te realiseren, zijn interesses te zoeken in een hobby, studie en beroepskeuze. In deze fase is het van belang dat het kind een innerlijk begrip van waarheid en moraliteit ontwikkelt in de ontmoeting met waarachtige mensen.

De site *Helend Opvoeden*¹¹ vat deze drie pijlers mooi samen onder 'Therapeutisch onderwijs voor alle kinderen':

Levensvertrouwen voor de peuter/kleuter brengt vertrouwen in *goedheid*.

Belevingsrijkdom voor het lagere schoolkind brengt beleving van *schoonheid*.

Realiteitservaring voor het middelbaar onderwijs als weg tot *waarheid*.

Ervaren van goedheid leidt tot de *wil* tot betrokkenheid, deelname.

Ervaren van schoonheid spreekt het *gevoel* (emotie, verlangen) aan.

Zoeken naar waarheid gebeurt vanuit *denken* (distantie, reflectie).

In de bijbel, in sprookjes, fabels, mythen en sagen wordt gesproken in beelden. Beelden zijn de taal van de ziel. In de beelden toont een mens gevoelens, gedachten en handelingsimpulsen. Het beeld is een bron van kracht, die de mens moed en vertrouwen geeft om tegenslagen in het eigen levenslot te overwinnen en om hem in staat te stellen zijn levensopgave te vervullen.

Zo vertelde een volwassen vrouw die op jonge leeftijd haar moeder verloor, hoe zij zich als kind door het bijbelverhaal van Job getroost en gesteund heeft gevoeld. Net als Job, die wordt getroffen door rampspoed en al zijn veertien kinderen kwijtraakt, krijgt ook zij geen antwoord op de vraag: 'Waarom ik?' Zij kwam, evenals Job, uiteindelijk tot acceptatie van het lot.

¹¹ <https://tinyurl.com/helendopvoeden>

In de therapie met kinderen met ontwikkelingsproblemen, in mijn praktijk en in een polikliniek voor kinder- en jeugdpsychiatrie, ben ik steeds meer met verhalen gaan werken. Eerst ontdekte ik de narratieve therapie als een vorm van psychotherapie bij Gardner² onder de naam mutual story telling technique. Het kind vertelt met de hulp van de therapeut een zelfverzonnen verhaal. De therapeut antwoordt hierop met een 'tegenverhaal'. De therapeut herhaalt het voorgaande verhaal, maar buigt vastgelopen situaties om en biedt in het beeld oplossingen, veranderingen en gedragsalternatieven aan. Dit geeft het kind de mogelijkheid om anders naar zijn situatie te kijken.

Een narratief is een verhalende tekst. De methodiek van de 'narratologie' (verhalenkunde) kent meerdere vormen: het verhaal, een gedicht, een boekfragment, een lied, een brief. Kenmerkend is dat daarin beelden – vanwege hun impliciete betekenis – uitnodigingen zijn voor eigen interpretaties voor en door cliënten. De taal van een narratief is zodanig gekozen dat zij zich leent voor de beschrijving van een geheel van relaties, in alle hoedanigheden en kleurschakeringen. De narratieve therapie ontleent haar bestaansrecht aan de kracht van het verhaal, van het gesproken en geschreven woord. De narratieve therapie geeft met beeldende verhalen de mogelijkheid om genezend op de kinderlijke ziel in te werken. Traumatische, afgesplitste, niet-geïntegreerde ervaringen in het leven van kinderen kunnen alsnog worden verteerd en weer worden opgenomen in het geheel. Er komt weer licht in de duisternis.

Ieder mens houdt van verhalen. Door kinderen verhalen te vertellen, wordt zowel de cognitieve als de psychosociale ontwikkeling bevorderd. Kinderen krijgen niet alleen een grotere woordenschat als er wordt voorgelezen, maar ze leren zich ook in te leven in de wereld van een ander. Inlevings- of empathisch vermogen is de basis voor de morele en sociale ontwikkeling. Het vermogen tot mentaliseren³, het herkennen en woorden geven aan gevoelens en gedachten, wordt door gesproken taal ontwikkeld. De basis hiervoor wordt gelegd in de intieme affectieve relatie en interactie met de primaire verzorger. De ouders geven woorden en betekenis aan ervaringen. Dat geeft een kind het gevoel van samenhang.

Een goed verhaal, of dit nu een prentenboek, een sprookje, een fabel of een spannend jeugdboek is, bevat beelden die het gevoel raken. Het verloop van een verhaal is te vergelijken met een levensweg. Het begint vaak ongecompliceerd, zoals in het sprookje van Roodkapje. Roodkapje gaat vol goede zin op weg met

haar gevulde mandje naar haar zieke grootmoeder. Haar moeder zwaait haar vol vertrouwen uit. De zon schijnt, de bloemen bloeien, maar dan komt de boze wolf met slechte bedoelingen. Roodkapje was gewaarschuwd door haar moeder om op het rechte pad te blijven maar ze laat zich door de wolf verleiden, die haar wijst op nog mooiere bloemen dieper in het bos. Ze verliest haar onschuld en verdwijnt later in de donkere buik van de wolf. Maar zij en haar grootmoeder worden gered door de jager. Ieder kind verliest zijn onbevangenheid en zijn onschuld en leert door vallen en opstaan zijn eigen verantwoordelijkheid te nemen. Elk mens ondervindt in zijn leven hindernissen, die overwonnen moeten worden. Dat gaat gepaard met verdriet, angst en pijn. Maar als de crisis, al dan niet met hulp overwonnen wordt, ben je rijper en wijzer geworden.

In *Beelden als inspiratiebron*⁴ schrijft Voorhoeve: 'Sprookjes vertellen ons in beelden het verhaal van onze innerlijke worsteling om menswording en van de weg die wij als mens en mensheid gaan. Sprookjes zijn geen bedachte verzin-sels, maar zijn in oeroude tijden door wijze mannen en vrouwen aan mensen gegeven, toen men nog niet kon lezen en schrijven. In alle oude culturen hadden de vertellers en balladezangers tot taak door middel van beelden het innerlijk van de toehoorders te "voeden". De sprookjesbeelden kon men innerlijk opne-men en op deze manier leerde men onderscheid maken tussen het goede en het kwade, de lichte en de duistere kanten van de menselijke ziel en het leven op aarde. Zo vervulden de sprookjes een taak in de morele opvoeding van de mensheid. Evenzo vervullen sprookjes een belangrijke rol bij de vorming van het innerlijk van het kleine kind. Door de sprookjes verneemt het kind in beelden de waarheid over zich zelf, over de ontwikkeling die het mensenkind doormaakt en zal kunnen doormaken. Alle figuren, situaties, landschappen, beroepen, enzo-voort, zijn in sprookjes aspecten van ons eigen innerlijk. Zo gaat de mens in de sprookjes de weg van menswording, een weg van beproevingen naar verlos-sing. We kunnen ons innerlijk verrijken met deze beelden en we kunnen kracht putten uit de sprookjes, omdat we kunnen zien dat op een betovering (beproe-ving) verlossing kan volgen als we daarnaar zoeken. We moeten echter de moed hebben om op weg te gaan, het verstarde los te laten, illusies te ontmaskeren, de onzekerheid van het onbekende tegemoet durven gaan. De sprookjes acti-veren ons innerlijk omdat we tijdens het lezen of luisteren zelf onze beelden scheppen.'

Voorhoeve onderscheidt op de weg tussen het verleden en de toekomst, een

weg tussen betovering en verlossing een aantal fasen: 'komen uit het licht', 'op weg de wereld in', 'door een diep dal, duisternis', 'op zoek naar nieuwe wegen, licht in de duisternis' en 'het vinden van nieuw licht, liefde en wijsheid'.

De vragen die mij bezig hielden waren divers:

- Hoe kun je als therapeut gebruik maken van verhalen om vervormingen in gedachten en gevoelens te doorleven tot helpende gedachten en positieve gevoelens? Hoe kun je handelingen waar het kind in vastgelopen is met beelden inspireren tot nieuw gedrag?
- Maar ook wat is een beeld? Waar komen de beelden vandaan? Hoe kom ik tot het werkzame, therapeutische beeld voor dit kind, met deze hulpvraag. En wat is nu de genezende substantie van een beeld?
- En ten slotte: kan ik mijn ervaringen objectiveren tot handvatten voor anderen, die deze therapeutische weg willen gaan?

Al deze onderzoeksvragen hebben mij de weg gewezen naar methodieken om te komen tot een therapeutisch verhaal.

Eerst zocht ik voor kinderen in therapie toepasselijke verhalen, waarvan de tekst de mogelijkheid gaf voor herkenning, identificatie, troost, moed en vertrouwen in de toekomst. Verhalen waaraan iets viel te beleven, vanuit de tekst, maar ook iets te doorleven in spel of kunstzinnige opdrachten. Daarna begon ik zelf verhalen te schrijven, omdat er geen geschikt verhaal voorhanden was. Heel soms bleek het verhaal zo sterk te spreken, dat een verdere uitwerking overbodig was en de therapie beëindigd kon worden. Vaker ontstond er een vervolgverhaal. Vervolgens nodigde ik kinderen uit om samen een verhaal te maken en uiteindelijk vond ik een werkwijze die het kind stimuleerde om zijn eigen verhaal te vertellen.

In de casuïstiek komen nog andere 'gemengde' toepassingsmogelijkheden naar voren in de vorm van een groepsverhaal, een vervolgverhaal en een gedicht. In de praktijk verschenen vele variaties, zoals een stripverhaal, maar ook een muzikale vorm als het componeren van een requiem.

De kinderen en hun ouders hebben mij in staat gesteld de verhalentherapie verder tot ontwikkeling te brengen en daarvoor ben ik hen dankbaar. Ik hoop met mijn ervaringen anderen weer te inspireren tot het schrijven en vertellen

van therapeutische verhalen en daarmee de kracht van het beeld te ervaren. De casuïstiek is geanonimiseerd; alle gelijkenis met bekende personen berust op toeval.

2

Beelden: de ‘alsof’-wereld

2.1 Wat is een beeld?

De Bijbel geeft mij in Genesis 1:27 een verwijzing naar het antwoord op de vraag: wat is een beeld? ‘God schiep de mens naar zijn beeld’. Zo is de mens een beeld van een hogere werkelijkheid. Ook het woordenboek verwijst hiernaar: ‘Een voorstelling van iemand of iets in de geest’. Een beeld staat voor iets, het verwijst naar een geestelijke realiteit en wordt aangewend om het wezenlijke van de dingen weer te geven. Wanneer een beeld juist ofwel goed getroffen is, wordt iemand gevoelsmatig onmiddellijk geraakt. Dan gaat het om een ‘waar’ beeld, dat herkenning geeft. Een metafoor, een beeldspraak is een figuurlijke uitdrukking, berustend op een gelijkenis die meer zeggingskracht kan hebben dan een rationele verklaring van de werkelijkheid. Een beeld is ‘onderweg’, is dynamisch, is iets wat nog niet werkelijk geworden is, maar worden wil. Het ‘voor-beeld’ van de ouder kan het kind opnemen, nabootsen en zich eigen maken. Het kind ontwikkelt zich eraan. Vanuit de herinnering ontstaat een ‘na-beeld’, als een echo uit de zintuiglijke wereld. Daarnaast kennen we het ‘oer-beeld’, het archetypische beeld, als een ‘metabeeld’, achter de concrete werkelijkheid. Deze archetypische beelden zijn afkomstig uit het collectieve bewustzijn, de psychische laag, de grondslag van het psychische leven, die mensen overal ter wereld met elkaar gemeen hebben. Jung⁵ maakt een onderscheid tussen het persoonlijke onbewuste en het collectieve onbewuste. Het persoonlijke onbewuste bevat onze herinneringen, verdrongen neigingen, alles wat min of meer onbewust werd gehoord en gezien. Dit zijn de ‘beelden’ uit de geworden wereld. De archetypische beelden zijn te vinden in de oorspronkelijke sprookjes, mythen en sagen en bevatten dezelfde motieven, ongeacht de cultuur waar ze vandaan komen. Een negatief beeld is bijvoorbeeld de ‘stiefmoeder’, zoals in het sprookje van Assepoester.

Voordat we ons een beeld kunnen vormen, is er eerst de zintuiglijke waarneming. Een goede waarneming vereist aandacht, onbevangenheid, verwondering en een

open staan voor de wereld. Vanuit ons wakkere bewustzijn zien we bijvoorbeeld een boom. Wat achter blijft, wanneer de boom niet meer aanwezig is, is de voorstelling van de boom. Zo kunnen we de verschijnselen in de wereld als een beeld zien, maar we kunnen ook een wereld in beelden scheppen. In algemene zin heeft ieder mens een beeld van een boom; dit betreft het oerbeeld, de idee 'boom', die voor iedereen gelijk is. In iedere situatie kan het beeld van de boom uit de herinnering weer worden opgeroepen. Het beeld van de boom wordt geïndividualiseerd doordat de mens zich met zijn ik en zijn gevoelsleven onder invloed van stemming en temperament verbonden heeft met de zintuiglijke waarneming van de boom, en er zo zijn eigen voorstelling van maakt. Wanneer ik mij een boom voorstel, komt er bijvoorbeeld een kastanjeboom te voorschijn, een ander 'ziet' mogelijk een magnolia, of een treurwilg. Dit zien we ook terug in de diagnostiek wanneer we aan kinderen vragen om een boom te tekenen. Iedere boom is anders en representatief voor dit ene kind, met zijn eigen constitutionele geaardheid en zijn eigen levenservaringen.⁶

Rudolf Steiner⁷ noemt het belang van de invloed van de omgeving en de werking van de levendige fantasie op de ontwikkeling van de gezondheid.

Levendige indrukken, voorstellingen uit de omgeving brengen samen met een levendige fantasie innerlijke activiteit en dit werkt mee in de uiteindelijke orgaanvorming. Een ervaring die een diepe indruk maakt, geeft zo een afdruk op het fysieke lichaam tot in de organen.

Onverteerbare, negatieve of traumatische ervaringen echter leiden tot belastende beelden; deze verstoren de ontwikkeling en kunnen de gezondheid aantasten. Hoe vroeger het kind aan stress is overgeleverd en hoe langer de traumatische ervaring duurt, hoe groter de beschadiging.⁸

Onverteerbare, niet begrepen ervaringen moeten later weer genezen worden. Genezen in psychotherapeutische zin gebeurt niet alleen op cognitief, intellectueel niveau. Een mens is meer dan zijn gedachten, hij is een denkend, voelend en handelend wezen. Intellectueel begrijpen geeft weliswaar inzicht in bijvoorbeeld oorzaken van een probleem, maar inzicht leidt niet automatisch tot de oplossing van het probleem. Een negatieve ervaring vraagt naast doordenking om doorleving en doorwerking. In dit genezingsproces kan het beeld als een therapeutisch middel worden ingezet om ontwikkelingsbelemmeringen op te heffen. Het beeld als een bron van kracht en genezing om negatieve ervaringen te verwerken en om te vormen, waardoor er weer ruimte ontstaat voor groei.

De toegevoegde waarde van het werken met beelden werd mij duidelijk door de feedback die ik van een adolescent kreeg, die tijdens een klinische opname geen profijt kon trekken van de cognitieve gedragstherapie en een klinische opname voortijdig beëindigde. In de ambulante therapie probeerde ik naar aanleiding van automutilerend gedrag, de situatie voor haar te verhelderen en haar te vragen welke gedachten (ik moet mij verwonden) en gevoelens (rot) zij had, voorafgaande aan haar zelfdestructie (automutilatie). Zij kon de stap niet maken van de negatieve gedachte en het 'rotte' gevoel naar een helpende gedachte. Zij zat gevangen in de negatieve gedachte. Dat riep veel onmacht en verdriet op.

We exploreerden de situatie waarin het automutileren plaatsvond. Door de gebeurtenis vanuit de verschillende zintuigindrukken weer gedetailleerd in de herinnering op te roepen, zowel voorafgaand als tijdens en na het automutileren, werd het beeld gevuld en concreet.

De vraag 'wat zou je in zo'n situatie anders kunnen doen in plaats van automutileren?' gaf haar de mogelijkheid om uit het gefixeerde denken de stap te maken naar een voorstelling van ander gedrag. Ze kwam op de mogelijkheid te gaan afwassen, of op een hometrainer te stappen. Dat zou haar een gevoel van rust kunnen geven. Toen ontstond de ruimte om vanuit dat gevoel een andere gedachte te krijgen, namelijk: ik moet praten in plaats van automutileren. In tegenstelling tot het horizontale, lineaire denken – van negatieve gedachte naar helpende gedachte – kwam er een circulair proces op gang, door zich een andere handeling voor te stellen dan zich te verwonden. Toen ik dit in een beeld voor haar tekende: de punt voor de vernauwing, haar dwanggedachte, en de cirkel eromheen als een beweging en bevrijding naar buiten, ontstond er ruimte. In die ruimte kon ze contact maken met haar gevoel waarbij de woede over de verloren kindertijd naar boven kwam. De traumatische ervaringen uit de jeugd konden door middel van beeld en taal in vervolgsessies verder uitgewerkt worden (casus Caroline, hoofdstuk 5, pagina 108).

In de therapie wordt op verschillende manieren gewerkt met beelden. Op individueel niveau in speltherapie, creatieve en kunstzinnige therapie, symbooldrama, dramatherapie, verhalentherapie en EMDR en op groepsniveau in creatieve gezinstherapie en familieopstellingen.

2.2 Waar komen de beelden vandaan?

In mijn zoektocht naar beelden en verhalen werd mijn enthousiasme voor de verhalentherapie versterkt door twee voordrachten van Rudolf Steiner, ‘Pedagogie en kunst’⁹ en ‘Pedagogie en moraliteit’.¹⁰ In de eerste voordracht wordt de ‘kunstzin’ beschreven, het kunstzinnig vermogen dat de mens in staat stelt om in zijn ziel sluimerende krachten op te wekken, waardoor hij in het geestelijke van de wereld kan doordringen. Dat wijst hem de weg naar kennis over de mens als een innerlijke gewaarwording, in tegenstelling tot kennis over de mens op grond van uitsluitend zintuiglijke waarnemingen. Het kunstzinnig vermogen, de kunstzinnige blik, moet worden geoefend, waardoor de mens zich als geestelijk wezen door de materie aan ons kan openbaren. In het hoofdstuk ‘Etiket of beeld’ uit *Het dilemma van de morele opvoeding*¹¹ wordt deze kunstzinnige blik als ‘kunstzin’, beschreven. Deze is op te vatten als een waarnemingsorgaan, waarmee zich een werkelijkheid ontsluit die anders niet gekend kan worden. Een orgaan waarbij de geestelijk gerichte zintuigen, benoemd als de gehoor-, de woord-, de denk- en de ik-zin, de weg naar de kunstzin kunnen openen. Een orgaan met een specifieke functie, namelijk de werking van bewustzijn en geestkracht in materie waar te nemen.

De mens is een burger van twee werelden: de geestelijke wereld en de zintuiglijk waarneembare wereld. Het beeld is de brug tussen deze twee werelden. Door het kind met een kunstzinnige blik waar te nemen, voelt het kind zich tot in zijn diepste wezen gezien. De kunstzin is een ‘heilbrengend tovermiddel’ om een kind beeldend te kunnen waarnemen en hem wezenlijk te ontmoeten. Dit vraagt echte interesse voor de ander¹². Het beeld van het kind dat zich in de ontmoeting met de therapeut uitsprekt, kan dan de inspiratie zijn voor het therapeutisch handelen.

De ontwikkeling van de kunstzinnige blik vraagt dat de mens zich echt in kunstzinnige vormen verdiept, bijvoorbeeld in de schilder- en beeldhouwkunst, of in de innerlijke bewegingen die door muziek en literatuur heen pulseren. Wie kunst echt beleeft, doordringt zich met iets wat hem in staat stelt de mens te begrijpen als geestelijk oerbeeld. Deze kijkrichting komt in het sprookje van *De kleine prins*¹³ naar voren, waar de vos spreekt tot de kleine prins: ‘Vaarwel, dit is mijn geheim, het is heel eenvoudig: alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’.