

# Fantasy THERAPIE

**Methode  
om met  
cliënten  
dieper  
in gesprek  
te gaan**

Karolien Van der Donck



## **Fantasy Therapie**

Methode om met cliënten dieper in gesprek te gaan

*Karolien Van der Donck*

ISBN 978 90 8560 318 4

NUR 770

THEMA MKMT6

BISAC PSY022000 / PSY000000

© 2024 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Voorwoord

Als kind al kon ik helemaal opgaan in fantasyverhalen en had ik ook zelf veel fantasie. Aan de hand van bestaande fantasyverhalen maakte ik nieuwe verhalen in mijn hoofd en zag nieuwe werelden en mogelijkheden waar anderen gewoon 'de wereld' zagen. Met het ouder worden, verdween mijn fantasie meer naar de achtergrond en kwamen maatschappelijke thema's, studie, werk, huis kopen et cetera meer op de voorgrond te staan. Ook lezen van fantasyverhalen of bekijken van films was minder aan de orde, aangezien het tijd werd om 'volwassen' te worden. Dit is iets wat voor veel volwassenen heel herkenbaar is. De meesten onder ons zullen zich nog wel herinneren hoe het was om als kind helemaal op te gaan in de fantasie van een spel, door een kamp te bouwen bijvoorbeeld en hier een heel verhaal rond te verzinnen. Of door een pop te behandelen alsof het een echte baby was. We herinneren ons deze fantasie wel, maar het lijkt iets uit een ver verleden, iets wat nu niet meer op de voorgrond staat. Je groeit op en wordt volwassen. Het spel en de fantasie vervagen.

Binnen het therapeutische veld staan maatschappelijke thema's vaak op de voorgrond. Maar het ene hoeft het andere niet uit te sluiten, want in het werken met fantasy en fantasie kan een grote kracht liggen, ook wanneer het gaat over maatschappelijke thema's. Zo zijn fantasyseries, -boeken en -games erg in trek. Bijna iedereen kent wel een mooi fantasyverhaal, of vindt het zelf leuk om te fantaseren. Binnen mijn werk als therapeut kom ik regelmatig cliënten tegen die houden van fantasie. Toch merk ik dat bij een groot deel van hen ook schaamte zit: schaamte om toe te geven dat ze graag met fantasie bezig zijn. Ze schilderen het af als iets kinderlijks en de meerwaarde wordt over het hoofd gezien. Wanneer mensen zich ergens voor schamen, proberen ze dit deel van zichzelf weg te duwen, erover te zwijgen en het als een geheim te bewaren. Het is echter belangrijk om hier juist wel over te praten. Hoe minder we over schaamte praten, hoe meer grip deze schaamte namelijk op ons leven heeft (Brown,

2021). Zelf merk ik dat wanneer cliënten over fantasie praten, ze vaak een dieper niveau aangaan. Het niveau van het onderbewuste komt hier om de hoek kijken. Deze onderbewuste laag kan ons zowel van inzicht als van handvatten voorzien als het gaat om thema's zoals depressie, zingeving, verslaving, trauma, angst, gevoel van leegte et cetera. Het grote voordeel van Fantasy Therapie is dat je op redelijk eenvoudige wijze deze zwaardere, taaie onderwerpen bespreekbaar kunt maken, zonder de cliënt hier helemaal over uit te vragen. Vaak kan alleen al aan de hand van een door de cliënt gelezen boek, film/serie of game een gesprek plaatsvinden waaruit persoonlijke verdieping gemakkelijk voortkomt.

Naast fantasyverhalen, biedt ook het gebruik van fantasie in het algemeen een mooie opening. We zijn ons namelijk dikwijls niet bewust van de rol die fantasie in ons leven speelt. Zo hebben we bijvoorbeeld vaak de neiging tot het fantaseren van –al dan niet realistische – scenario's. Een vermoedelijk heel herkenbaar voorbeeld hiervan is een gesprek dat we liever anders hadden zien verlopen: je hebt een meningsverschil gehad met iemand en wanneer de discussie voorbij is, bedenk je wat je eigenlijk had willen zeggen, welke argumenten beter waren geweest. Een ander voorbeeld kan zijn wanneer je naar een museum gaat en de tijd neemt om naar een schilderij te kijken. Wat dacht de schilder toen hij dit maakte? Wat gebeurt er in het schilderij en welk verhaal kunnen we hierbij bedenken? Fantasie is een woord dat vele betekenissen heeft en meerdere lagen dekt. Van jongs af aan komen we in ons dagelijkse leven in aanraking met fantasie, en de manier waarop deze fantasie naar voren komt verschilt van jong kind, tot adolescent tot volwassene. Bij Fantasy Therapie ligt de nadruk op het gebruik van fantasie en fantasie bij (jong)volwassenen.

# Inhoudsopgave

|   |     |
|---|-----|
| Inleiding                                       | 9   |
| HOOFDSTUK 1                                     |     |
| De status quo en de kennismaking met avontuur   | 15  |
| HOOFDSTUK 2                                     |     |
| Het avontuur weigeren en angst voor verandering | 37  |
| HOOFDSTUK 3                                     |     |
| De ontmoeting met de mentor                     | 47  |
| HOOFDSTUK 4                                     |     |
| Beproeving, verleiding en de donkerste diepten  | 57  |
| HOOFDSTUK 5                                     |     |
| De grote slag en de beloning                    | 75  |
| HOOFDSTUK 6                                     |     |
| Transformatie en terugkeer van de held          | 91  |
| HOOFDSTUK 7                                     |     |
| Voorbeelden                                     | 105 |
| HOOFDSTUK 8                                     |     |
| De therapeutische basis voor dit boek           | 131 |
| Slotwoord                                       | 143 |
| Over de auteur                                  | 147 |
| Referentielijst                                 | 149 |

# Inleiding

Dit boek is in eerste instantie gericht op hulpverleners: therapeuten, psychologen en ook coaches kunnen baat hebben bij het werken met Fantasy Therapie. Fantasy Therapie is namelijk een vorm van therapie die kijkt naar hoe het gebruik van fantasie en fantasy een meerwaarde kan zijn in het therapieproces. Een grote bron van inspiratie hiervoor is 'Superhero Therapy', gecreëerd door Janina Scarlet (2016) en waarin ik zelf training heb gehad. Superhero Therapy is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en cognitieve gedragstherapie (CGT). Door het volgen van deze opleiding is mijn interesse in het werken met fantasie begonnen en ben ik mezelf gaan verdiepen in het gehele fantasyverhaal. Zo kun je werken met helden, maar ook met zijn/haar handlangers en schurken aan de slag gaan. Ook de aanwezigheid van archetypes binnen fantasyverhalen zijn heel waardevol.

Fantasy Therapie is een integratieve werkwijze, waarbij gebruik wordt gemaakt van facetten uit verschillende wetenschappelijk onderbouwde therapieën, waaronder de twee bovenstaande: ACT en CGT (Hofmann et al., 2012), maar ook van Contextuele psychologie (van der Meiden et al., 2019), Analytische psychologie (De Maat et al., 2009) (Leichsenring, 2005), Voice Dialogue (Berchik et al., 2016) en Neurolinguïstisch programmeren (NLP). Van deze therapieën is aangetoond dat ze mensen met verschillende problematieken, waaronder depressie (Coto-Lesmes et al., 2020) (McPhee et al., 2019), angst (Sin et al., 2020), verslaving (Díez-Bejarano & Chaves, 2022) en eetstoornissen (Ling et al., 2022) verder kunnen helpen. Het is geen probleem als je niet thuis bent in een of meerdere van deze methoden; verderop in dit boek wordt de toepassing toegelicht en krijg je voorbeelden van hoe je te werk kunt gaan. Achter in het boek worden deze methoden ook nog wat uitgebreider besproken en toegelicht (zie hoofdstuk 8).

## Fantasy THERAPIE

Zoals de naam doet vermoeden, draait Fantasy Therapie om het gebruik van fantasy en fantasie. Dit kan zowel aan de hand van bestaande verhalen, als door het opnieuw ontdekken van onze eigen fantasie. Dit kan via verschillende vormen. Een bekende vorm van fantasy vind je terug in boeken, series en films. Hierbij kunnen we onder andere denken aan *Harry Potter* (Rowling, 1997), *Lord of the Rings* (Tolkien, 1954), de serie *Wednesday* (Millar & Gough, 2022) en ook de superhelden verhalen van bijvoorbeeld Marvel en DC. Fantasyverhalen binnen films en boeken zijn sinds begin deze eeuw steeds populairder geworden. Die populariteit komt mede doordat dat de hoofdpersonages in deze verhalen vaak buitenbeentjes zijn. Ze voelen zich alleen en lijken nergens écht bij te horen. Dit is voor veel mensen herkenbaar, en kan ervoor zorgen dat iemand zich minder alleen voelt; als dat hoofdpersonage zich zo voelt, zal er misschien nog wel iemand rondlopen die zich zo voelt (Scarlet, 2016). Een andere reden is het magische denken dat we als kind en in onze jeugd zelf ook deden. Zo zijn jonge kinderen er rotsvast van overtuigd dat hun knuffels leven. Dat ze gevoelens hebben en dus zeker goed verzorgd moeten worden. Of dat verschillende kinderen vol ongeduld wachten tot ze 11 jaar worden, in de hoop een brief van Zweinstein te ontvangen. Maar ook op andere vlakken is het magische denken aanwezig. Zowel kinderen als jongeren zullen bepaalde dingen doen in de hoop dat ze bijvoorbeeld goede schoolresultaten behalen. 'Als ik met deze pen schrijf, maak ik deze toets goed,' is een erg bekend voorbeeld. Dit magische denken loopt deels door in de volwassenheid, ook al zijn we ons daar zelf niet altijd van bewust, omdat we het zien als bijgeloof. Rationeel gezien weten we dan wel dat bepaalde dingen niet kunnen, soms willen we toch geen risico nemen, want 'je weet maar nooit'.

Bij Fantasy Therapie kun je verschillende vormen van fantasie inzetten om het therapeutische proces van de cliënt te ondersteunen. Bijvoorbeeld met het gebruik van metaforen, waardoor cliënt en therapeut een gezamenlijke taal ontwikkelen. Het creëren van 'monsters' of 'schurken' in verhalen leert de cliënt omgaan met moeilijke emoties of gebeurtenissen, zonder ze te vermijden. Fantasyverhalen kunnen ons op een laagdrempelige manier een metaforische spiegel voorhouden in hoe ook wij kunnen leren omgaan met onze monsters, waardoor het minder bedreigend kan

aanvoelen (Scarlet, 2020). Je kunt het eigen fantasyverhaal van de cliënt gebruiken om hem meer inzicht in zichzelf te leren krijgen. Hierbij zijn de cliënt en wat het beste bij hem aansluit steeds het uitgangspunt.

### ***Het verloop***

Ieder fantasyverhaal heeft een bepaald verloop. Dit verloop vinden we ook terug bij sprookjes en mythen. In fantasyverhalen moet het hoofdpersoonage namelijk ook de tocht van de held aangaan. In dit boek zou ik graag – samen met jullie – deze tocht aangaan, en kijken wat er komt. Het wordt een tocht met zowel beproevingen als met groei aan de hand van zes onderdelen die ook terug te vinden zijn in elk fantasyverhaal.

Het startpunt is de 'status quo' en het avontuur dat onverwachts op het pad van het hoofdpersoonage komt. Het personage, de held van het verhaal, leeft zijn leven en is zich niet bewust van eventueel gebrek aan voldoening of zingeving. Tot er plotseling iets gebeurt wat de wereld van de held op zijn kop zet en voor een – al dan niet gevaarlijk – avontuur kan zorgen. In het tweede onderdeel zien we hoe de held eerst het avontuur weigert en niet wil aangaan. Angst voor verandering kan mensen blokkeren in het zetten van stappen. Daarna volgt de ontmoeting met de mentor: in elk fantasyverhaal komen één of meerdere van deze figuren voor. In Fantasy Therapie gebruik ik archetypes. In het vierde onderdeel komt de grote beproeving aan bod: de held komt zichzelf tegen en leert ook zijn donkere kanten kennen. Hierbij wordt de link naar de schaduwkant van mensen gelegd. Het voorlaatste onderdeel is de grote slag en de beloning, om te eindigen met de transformatie van de held.

Deze onderdelen zijn per hoofdstuk kort beschreven. Daarna leg ik de link met het dagelijkse leven en beschrijf ik concrete sessies. In elk hoofdstuk komen verschillende casussen en voorbeelden aan bod.



**Fantasy Therapie bestaat uit de volgende 6 fasen** (elke fase is ook afzonderlijk inzetbaar):

Fase 1 **De status quo en de kennismaking met het avontuur** (Hoofdstuk 1)

De held versus pijn/trauma, *sterktes, krachten en valkuilen*

Fase 2 **Het avontuur weigeren en angst voor verandering** (Hoofdstuk 2)

De *veilige plek* en *ankeren* van het gevoel

Fase 3 **De ontmoeting met de mentor** (Hoofdstuk 3)

Aan de slag met *archetypen* en het *onbewuste*

Fase 4 **De beproeving** (Hoofdstuk 4)

Het leren kennen van *de eigen schaduw* – De stukken van onszelf die we liever niet zien

Fase 5 **De grote slag en de beloning** (Hoofdstuk 5)

Het leren kennen van verschillende *rollen* en *subpersoonlijkheden*

Fase 6 **De transformatie en de terugkeer van de held** (Hoofdstuk 6)

*Verbinding en autonomie*, omgaan met gevoelens, parasociale relaties

De zes onderdelen van de therapie in dit boek (zie hiervoor) kun je als een geheel toepassen, maar je kunt er ook voor kiezen om alleen díé elementen te gebruiken die aansluiten bij de cliënt. Het belangrijkste is dat de cliënt ervoor openstaat om op deze manier naar zichzelf te kijken. De oefeningen die in dit boek worden uitgelegd zijn laagdrempelig, om eventuele weerstand bij de cliënten te beperken. Met iedere oefening/stap ga je snel de diepte in, zonder dat dat meteen zo aanvoelt. Deze manier van werken voelt voor cliënten vaak minder bedreigend aan, aangezien ze praten 'over' bepaalde dingen en ze nog niet meteen de verantwoordelijkheid over hun gevoelens hoeven te nemen.

In hoofdstuk 7 komen verschillende voorbeelden van problematieken aan bod en staat beschreven op welke manier je werken met fantasie kunt toepassen. In het laatste hoofdstuk staan de verschillende gebruikte therapeutische stromingen verder toegelicht.

### **Verlangen**

Bij het werken met fantasie, speelt ons verlangen een grote rol. Dit verlangen is wat ons tegen alle logica in aantrekt. Het is een deel van ons onbewuste dat iemand tot vernieling kan aanzetten, maar ook tot niet te overtreffen hoogtes. Dit onbewuste verlangen kan iemand tegen zijn rationele verstand in tot bepaald gedrag aanzetten. 'Er is wijsheid nodig om te weten aan welke oproep we gehoor moeten geven en aan welke we moeten weerstaan. Er is moed nodig om het verschil tussen beide uit te zoeken' (Vleugels & Van den Bosch, 2008). 'Voor veel mensen geeft het hebben van – of het nu een verlangen is of een gevoel van zingeving – of een besef dat groter is dan henzelf, wat het ook is, het geeft hoop, het is iets om voor te leven. Veel mensen vervallen in wanhoop als ze alleen het gevoel van geluk najagen, maar niet het gevoel van zingeving, dat gevoel van een groter doel. En door fantasie zien we dat juist, in bijvoorbeeld het verlangen om mijn vrienden te helpen binnen een queeste of de draak te verslaan. En ik denk dat het zo veel van dat gevoel van avontuur creëert dat het ons de moed geeft om elke metaforische draak te trotseren die opduikt' (J. Scarlet, persoonlijke communicatie, 13 mei, 2022). Het gaat hier dus over iets dat groter is en verdergaat dan alleen het spel van fantasie, het gaat over verlangen. Zo kunnen de sessies gaan over het verlangen naar voldoening, door bijvoorbeeld een leger zombies te verslaan in een computerspel. Of over het verlangen naar verbinding, door met enkele vrienden een queeste aan te gaan in 'Dungeons and Dragons'. Hierbij komen de waarden die mensen belangrijk vinden op de voorgrond te staan. En het leven volgens waarden is niet iets wat je zomaar kunt bereiken, het is iets waar je de rest van je leven naartoe blijft werken. Stel bijvoorbeeld dat je de waarde 'vriendschap' erg belangrijk vindt. Je kunt nooit zeggen dat je op een gegeven moment 'klaar' bent met deze waarde. Als je vriendschap belangrijk vindt, zul je altijd je best blijven doen om een goede vriend of vriendin te zijn en te zoeken naar manieren waarop je deze waarde genoeg ruimte kunt geven. Het werken met fantasie kan dan ook een mooie brug vormen naar het werken aan verlangen en waarden.

Ook binnen roleplaying games (RPG's) speelt fantasie de hoofdrol. Een voorbeeld hiervan is het hiervoor genoemde 'Dungeons and

Dragons'(American Journal, 1994), waarbij je een queeste moet aangaan in een magische wereld vol goblins, elfen en andere magische wezens. In dit soort rollenspelen kun je op een speelse manier oefenen en experimenteren met bepaald gedrag dat in het dagelijkse leven moeilijk is. Zo kan iemand die in het dagelijkse leven problemen ondervindt met assertiviteit, dit tijdens een rollenspel oefenen, zonder dat hij of zij daardoor in de problemen komt.

Ook computerspellen kun je zien als een vorm van fantasie. Stel dat iemand graag gamet, dan kun je hiermee aan de slag. Dikwijls gaan deze computergames ook over het aangaan van bepaalde queestes en het maken van keuzes. Dit kan een mooie ingang vormen voor cliënt en therapeut om samen aan de slag te gaan. Een voorbeeld is 'World of Warcraft' (Fraser, 2018). Dit blijkt een mooie en laagdrempelige manier te zijn om te oefenen met bepaalde genderrollen. Aangezien iedereen achter zijn of haar eigen computer zit, kan een mannelijke speler een vrouwelijk personage aannemen of omgekeerd. Gezien de anonimiteit van deze spellen, is de kans klein dat een andere speler dit in twijfel zal trekken (Fraser, 2018). Ten slotte wil ik ook kunst hier benoemen. Kunst kan een mooi medium zijn om fantasie te uiten.

## HOOFDSTUK 1

# De status quo en de kennismaking met avontuur

### Het eerste deel in een fantasyverhaal

#### *Held versus cliënt*

Dit eerste onderdeel is meteen een mooie metafoor die je als hulpverlener kunt gebruiken. Namelijk voor de situatie waarin veel cliënten zitten op het moment dat ze voor het eerst in de praktijk langskomen.

Een fantasyverhaal start meestal in een gewone situatie. Het hoofdpersonage, ook wel de held van het verhaal genoemd, leeft zijn leven en is zich totaal niet bewust van de andere wereld waarin hij zal belanden. Het hoofdpersonage leidt zijn leven wel, maar er lijkt iets niet te kloppen. Hij zit ergens vast en er moet iets veranderen, maar hij weet niet wat de reden van het vastlopen is. Dit zien we als hulpverlener bijvoorbeeld bij cliënten die een verminderd gevoel van zingeving ervaren, of het gevoel hebben dat ze vastzitten in hun leven.

Soms kloppen cliënten aan naar aanleiding van een bepaalde gebeurtenis of situatie. Dit is dan de queeste waarvoor de held plotseling komt te staan.

Om een analogie naar een fantasyverhaal te maken, kunnen we Harry Potter als voorbeeld nemen. Tot hij 11 jaar was, dacht Harry een doodnormale jongen te zijn, wiens ouders bij een ongeluk waren omgekomen. Hij woonde bij zijn tante en oom, kreeg niet veel liefde en had steeds het gevoel er niet bij te horen of bij te passen. Pas wanneer Hagrid hem de wereld van de magie laat zien, beseft Harry dat er meer is. Hij valt van de ene verbazing in de andere en vindt het eerst moeilijk om te geloven dat