

DOOR: ANK VAN DER MEER

Er was eens...

SPROOKJES EN VERHALEN IN THERAPIE

Werken met sprookjes en verhalen is een therapeutische werkvorm die niet zo heel bekend is en daarom helaas ook onbemind. Bij het horen van het woord sprookje denken mensen vaak dat het kinderverhalen zijn en dat ze voor kinderen zijn bedoeld, maar niets is minder waar. Werken met sprookjes en verhalen in therapie is een geweldige en milde werkvorm, bedoeld voor cliënten vanaf 18 jaar. In dit artikel wil ik graag mijn liefde voor de mogelijkheden die een sprookje of verhaal brengt, delen.

Sprookjes behandelen universele menselijke problemen. We kunnen allemaal ons eigen levensverhaal en onze eigen actuele problemen in onze ontwikkeling in de spiegel van het sprookje bekijken. Juist door de opbouw en de krachtige beelden van sprookjes en verhalen kunnen we onze eigen beelden in een ontwikkeling/groeiproces plaatsen. Beweging is het doel, en samen met de held of heldin kunnen we dit gaan doen. Hoop is hierin ons perspectief. Ook laat het sprookje ons zien hoe menselijke ontwikkeling sterker is dan verleiding, betovering of beproeving. Door de symbolische taal sluit het aan op de problemen in ieder ontwikkelingsfase, maar biedt het ook structuur om door je problemen heen te gaan.

Een goed sprookje behelst alles: leven en dood, goed en kwaad, moraal, hoe je wilt zijn, bezieling, en wat je in de wereld wilt zetten. Pijn, licht en je biografie zijn de rode draad. Heel de menselijke ontwikkeling komt aan de orde. Het sprookje legt precies het vergrootglas op onaffe zaken in ons.

Lijn van Ariadne

Een sprookje begint vaak met "Er was eens", daarna volgt er een structuur; dit is de lijn van Ariadne, de rode draad door het verhaal:

- Er wordt prachtig beschreven hoe mooi de prinses of iemand is; in ieder geval staat deze figuur nog volop in het licht.
- Daarna ontstaat er een probleem; iemand wordt ziek, er ontstaat armoede.
- De held in het verhaal glijdt af en kiest voor de schijnoplossing. Als deze schijnoplossing een aantal keren niet blijkt te werken, is daar de put. In de put valt de held in slaap, wordt opgegeten, wordt ziek, of wordt gevangen.
- Kortom, tijdens dit dieptepunt moet er worden gezocht naar nieuwe mogelijkheden en wegen.
- Dan komt er hulp: een prins komt langs of een diertje dat wijze woorden zegt. Dit is de verwijzing hoe je hebt om te gaan met het probleem. Vaak moet je geduld hebben en de blik naar binnen keren, je niet laten verleiden of op de barricade gaan.
- Je komt oog in oog met je schaduw te staan, wordt getest of je krijgt opnieuw hetzelfde probleem, maar wordt er minder moedeloos van.
- Je komt terug in het licht; in het sprookje is het een goed einde als het mannelijke deel het vrouwelijke deel redt of ondersteunt.

Keuze van het sprookje

Welk sprookje je uitzoekt voor de cliënt, komt nauw; ieder sprookje heeft een eigen thema, bv. het sprookje *De witte slang* gaat over volwassen worden, *De ganzenhoedster* over het losmaken van de moederbinding en *Grijsmantel* over het losmaken van de negatieve vaderband. Een goed voorgesprek is noodzakelijk; ouders en familie, cultuur en achtergrond, alles komt aan bod, ook de karakterstructuur. Welk verhaal herinnert de cliënt zich nog van vroeger en welk deel uit dat sprookje? Juist dat stukje zegt iets over waar de ontwikkeling van de cliënt vastzit. Natuurlijk laat je als therapeut ook je intuïtie meespelen, je voelt waar de lading zit en wat wordt onderdrukt. Al deze zaken zorgen ervoor, dat je een zo goed mogelijk passend sprookje kunt vinden voor je cliënt, misschien niet helemaal perfect, maar dat is het leven ook niet. Alleen sprookjes met een goed einde worden gebruikt om mee te werken, anders bevestig je alleen maar de moedeloosheid en de neurose. Een mooi voorbeeld van een sprookje dat niet goed afloopt en vooral angst bevestigt, is Roodkapje. Dit meisje wordt dan wel gered uit de buik van de boze wolf, maar ze moet vervolgens wel beloven dat ze nooit meer van het pad af zal gaan. En juist van het pad afgaan, ons los maken van onze ouders en al onze introjecten zorgen ervoor, dat we kunnen groeien en ontwikkelen.

"Een probleem al wel weten is het makkelijkste stuk, maar het in beweging brengen is een stuk lastiger, daar is moed voor nodig."



Het geladen complex

Ontspanning is belangrijk bij het werken met sprookjes; iedere sessie begint met ontspanning en meditatie. Vanuit rust en stilte krijgt de cliënt twee vragen voorgelegd waarop de onbewuste instelling antwoord geeft door middel van beelden op de plek tussen je ogen. De emotie van de cliënt hecht zich aan een beeld uit het sprookje, waarna dit beeld vervolgens wordt vastgelegd in een tekening. Door het tekenen komt er nog meer informatie vanuit het onbewuste en zo ontstaat er een beeld van het geladen probleem/complex. Alles wat de cliënt zelf verandert of weglaat, roept lading en defensie op.

De weg van het licht gaat door de schaduw heen

Belangrijk bij deze werkvorm is dat altijd eerst de biografie wordt uitgewerkt. Je leven zoals dat nu is met de pijn en blokkades die je nu ervaart en die naar de schaduw zijn verdrongen. Bewust worden is immers de ervaring verwerken en begrijpen. Als je dit niet doet, wordt de weg van het onbewuste een vermijdingsmechanisme. Bv. je verdwaalt onderweg ergens en denkt dan maar, dat het vast niet de bedoeling is geweest dat je ernaartoe ging.

Een probleem al wel weten is het makkelijkste stuk, maar het in beweging brengen is een stuk lastiger, daar is moed voor nodig. Een schijnoplossing is honderd keer makkelijker dan terug naar de put en daar weer uit moeten klimmen om weer naar het licht te kunnen. Het onbewuste geeft problemen op maat; we luisteren bijna niet meer en nemen het niet meer serieus en dus wordt het steeds grimmiger en komt het als een boemerang bij ons terug.

Een goede combinatie met deze werkvorm is de gestalttherapie. Het sprookje laat het onaffe deel in jezelf zien want alle stukken ben je zelf. Door middel van projecties kun je hier weer contact mee maken en je binnen- en buitenwereld weer tot eenheid laten komen. Hierdoor kun je weer zelf verantwoordelijk worden voor je leven.

De heks in deze tijd

In veel sprookjes komt de heks voor; deze staat veelal voor vergiftiging van het vrouwelijke en daarom moet de heks dood! In het sprookje van *Hans en Grietje* wordt ze in de oven gestopt en dit moet, omdat de heks dan kan transformeren naar een andere manier van zijn. Maar vergis je niet, ook in onze tijd is de heks nog heel actueel en actief. Denk daarbij aan alle verleidingen (de koekjes op het dak van het huisje van de heks) waaraan we tegenwoordig bloot worden gesteld. Of de kritiek die je krijgt, als je iets nieuws wilt proberen. Als je naar deze "heks" luistert, kom je nooit tot creëren, maar schiet je in de moedeloosheid.

Tot slot, als je de weg van het sprookje oefent in je leven, loop je het pad van licht, liefde en wijsheid. Je houdt je problemen, maar kunt er steeds lichter mee omgaan.

Met dank aan Krista Jonkers, *Brise suave*, die mij voorliep op de weg van het sprookje.