



Symbol drama

Gert van Veen

Symbol- drama

Gert van Veen

Stichting Gullie & Gert van Veen © mei 2022 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. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Woord vooraf

Een veel toegepaste techniek, binnen de psychosociale hulpverlening, is die van het visualiseren. Soms wordt ook wel de term imagineren gebruikt. Visualiseren is een belangrijke techniek omdat het een *natuurlijk* instrument is dat spontaan kan optreden en/of opgeroepen kan worden. Een tweede reden is dat visualiseren in de persoon zelf plaatsvindt en de persoon gebruik maakt van zijn persoonlijke symboliek. Een derde reden is omdat er vanuit het visualiseren een sterke positieve kracht kan gaan, welke een therapeutische of helende werking heeft. Mits het op een juiste wijze wordt toegepast. Het visualiseren is een instrument dat helpt om inzicht te verwerven; kennis te doorgronden en te begrijpen en ervaringen te verwerken. Een vierde reden is dat het visualiseren een activerende werking kan hebben op andere psychologische processen, zoals: het associëren; het versterken van de wil; het vergelijken en etiketteren van psychische inhoud; het optimaal gebruiken van de herinnering -bijvoorbeeld door middel van emotionele regressie.

In het boek: 'Therapie', komt een specifieke visualiseringstechniek ter sprake, te weten: het symbooldrama. Het symbooldrama is een visualisering van symbolen binnen een dramatisch raamwerk. Dit wil zeggen dat enerzijds de symbolen een persoonlijke signatuur bezitten en anderzijds is de context waar binnen de symbolen zich manifesteren bepaald door de begeleider. Het symbooldrama is een ideaal, maar tevens een ingrijpend instrument, voor het actualiseren en het opheffen van vormen van onvermogen.

Het werken met de visualiseringstechniek is niet eenvoudig. Het vraagt om lef en doorzettingsvermogen om de technieken aan de slag te gaan. Maar het vraagt ook om je eigen grenzen te ontdekken en niet meer aan te pakken dan je op dit moment aan kunt.

Gert van Veen,

1995/2002/2022.

Hoofdstuk 1

Visualiseren

1.1. Wat is visualiseren?

Onder het visualiseren versta ik:

1. Het vertalen van één of meerdere zintuiglijk waarneembare prikkels, in een denkbeeldige voorstelling. Voorbeeld: Je ruikt Aramis aftershave en stelt je meteen je minnaar in gedachten voor.
2. Het vertalen van één of meerdere innerlijke waarnemingen, in een denkbeeldige voorstelling. Voorbeeld: Je voelt je depressief en je wilt niet langer leven. Je stelt je voor hoe het zou zijn als je dood bent.
3. Het vertalen van een denkbeeldige voorstelling of een innerlijke waarneming in woorden, een werkstuk, een beweging, een handeling, een gevoelsuiting, een gedragsuiting die voor anderen zintuiglijk waarneembaar zijn. Voorbeeld: Je voelt je gefrustreerd. Je bent kwaad op je vriendin. Je schrijft haar een lange brief.
4. Het vertalen van zintuiglijk waarneembare of een innerlijke prikkel in een denkbeeldige voorstelling naar aanleiding van een handelwijze en de hierdoor opgeroepen psychische energieën. Voorbeeld: Je pleegt overspel. Hoe goed je ook geprobeerd hebt om alles geheim te houden, toch word je betrapt door je vriendin. In gedachten stel je je voor dat je gaat flauwvallen. Vervolgens val je flauw.

Opmerking: onder visualiseren wordt niet alleen verstaan *'het verbeelden van'*, maar ook *'het inleven in.'*

1.2. *Het doel van visualiseren*

Het doel van visualiseren is om: tot een synthese van verschillende psychische functies te komen. Vorm (gestalte) te kunnen geven aan de meerwaarde van de synthese. Een impuls om tot handelen te komen.

[1]: Een synthese van verschillende psychische functies

De synthese vindt plaats tussen de verschillende niveaus van het bewustzijn en/of het onbewuste. Zo kan een visualisatie van een wijze oude man die je vragen beantwoordt, een sleutel zijn tot het onbewuste. Hierdoor kun je onder meer inzicht verwerven in je denken, voelen, waarnemen en handelwijzen. De boodschappen vanuit het onbewuste bezitten altijd de vorm van symbolen. Een andere synthese die plaats kan vinden is die van de wil (om te visualiseren), creativiteit (om letterlijk te visualiseren), de fantasie (om inhoudelijk te visualiseren), gewaarworden en/of waarnemen (om ergens over te visualiseren), associëren (om een bredere context van visualiseren mogelijk te maken).

[2]: Vorm te geven aan de meerwaarde van de synthese

Onder het begrip: *de meerwaarde*, versta ik een samenvoeging van twee of meer delen met hun eigen specifieke eigenschappen en kenmerken, die samengevoegd een eenheid vormen met nieuwe eigenschappen en kenmerken die voorheen niet bestonden. Voorbeeld: Yin en Yang vormen samen een eenheid. De meerwaarde is de cirkel die door de eenheid wordt gevormd. De meerwaarde van de synthese van de psychische functies kan

gestalte krijgen in de vorm van:

- ▶ Een innerlijke voorstelling die is opgebouwd uit symbolen;
- ▶ Een naar buiten geprojecteerde voorstelling welke is opgebouwd uit symbolen.

[3]: Impuls om tot handelen te komen

Wanneer (op basis van een synthese) een voorstelling is geschapen, ontstaat de drang om hier iets mee te gaan doen. Bijvoorbeeld door de voorstelling te gaan interpreteren of te gaan associëren. Het visualiseren is een krachtig instrument om tot verandering van gedrag te komen. Ook hier gaat de definitie van Carl R. Rogers over leren op, te weten: *Kennis en ervaring opdoen en omzetten in nieuw gedrag*. Om te kunnen visualiseren heb je kennis en ervaring nodig. Vervolgens biedt het instrument *visualiseren*, je de mogelijkheid om voor jezelf duidelijk te krijgen hoe je je gedrag zou kunnen veranderen en of dit nieuwe gedrag je 'bevalt'. Visualiseren geeft je de mogelijkheid om veranderingsprocessen te volgen en om veranderingsprocessen zelf in de praktijk te brengen.

1.3. Niveaus van visualiseren

Er bestaan uiteenlopende visualiseringstechnieken en toepassingen. In grote lijnen is het mogelijk om een onderverdeling van zes niveaus van visualiseren samen te stellen.

Niveau 1: Het visualiseren richt zich op de zintuiglijke waarnemingen. Het gewaarworden van het lichaam en de lichaamsfuncties spelen hierbij een belangrijke rol.

Niveau 2: Het visualiseren richt zich op het kunnen voorstellen van abstracte en/of geometrische figuren en vormen.

Niveau 3: Het visualiseren richt zich op het kunnen voorstellen van abstracte en/of geometrische figuren en vormen, gecombineerd met één of meerdere kleuren.

Niveau 4: Het visualiseren richt zich op het kunnen voorstellen van gevoelens en/of (gevoels-) symbolen.

Niveau 5: Het visualiseren richt zich op het kunnen voorstellen van aspecten van de persoonlijkheid en/of beleving.

Niveau 6: Het visualiseren richt zich op het kunnen voorstellen van de hele persoonlijkheid, al dan niet in een afwijkende situatie, (on-) mogelijkheden, attitude of omgeving.

Een persoon kan op basis van twee manieren een voorstelling maken. Met andere woorden: De persoon kan zijn beeldinformatie, op basis van een innerlijke of zintuiglijke waarneming, verbeelden.

De eerste manier wordt ook wel *de reproductieve verbeelding* genoemd. Hieronder wordt verstaan het bewust oproepen van een beeld of set beelden die de persoon eerder (innerlijk of zintuiglijk) heeft waargenomen. Wanneer een persoon *sociaal wenselijk gedrag* vertoont in plaats van zichzelf te zijn, zal blijken dat hij zichzelf frequent bedient van de reproductieve verbeelding. Omdat hieraan de minste risico's zijn verbonden, ten aanzien van datgene wat verondersteld mag worden dat andere personen accepteren en als 'normaal' beschouwen.

De reproductieve verbeelding is bovenal een bewuste activiteit. Van een synthese met velden van het onbewuste is dan ook geen sprake. De meerwaarde blijft hierdoor beperkt tot het beheersbaar houden van de gegeven omstandigheden, de beleving en de uitdrukingswijzen. Het gevolg is dat een directe prikkel ontbreekt om tot handelen te komen. De reproductieve verbeelding is een passieve vorm van visualiseren.

De tweede manier wordt *de creatieve verbeelding* genoemd. Bij de creatieve verbeelding is er sprake van een vorm van visualiseren die op meer bewustzijnsvelden en/of het onbewuste actief is. De voorstelling die in het bewustzijn ontstaat, bestaat uit boodschappen (symbolen).

1.4. Reproductieve en creatieve verbeelding

Bij de creatieve verbeelding is er sprake van: Een synthese van verschillende psychische functies; een meerwaarde; een prikkel om tot handelen te komen. De creatieve verbeelding is een actieve en spontane vorm van visualiseren.

1.5. Aandachtspunten

Het visualiseren is een techniek waar ieder mens veelvuldig gebruik van maakt en waarvan ook dankbaar gebruik wordt gemaakt door onder meer schrijvers, kunstenaars, politici, docenten, therapeuten, hulpverleners en begeleiders. Visualiseren (op basis van de creatieve verbeelding) maakt het mogelijk om tot handelen

te komen. Je kunt je letterlijk voorstellen hoe je een bepaalde beweging of actie kunt uitvoeren. Het is daarom ook dat je, bij een griezelfilm, hoopt dat de heldin niet *alleen* de donkere kelder afdaalt. Je kunt je namelijk voorstellen dat er iets in het donker op haar ligt te wachten. Hoewel de techniek geen onbekende is voor een persoon, kan het desondanks veel losmaken. Het is daarom ook dat ik vijf punten onder je aandacht wil brengen.

1.5.1. Beheersbaarheid

De persoon dient zijn verbeeldingskracht onder controle te hebben of te krijgen. Wanneer dit niet het geval is kan het visualiseren de fantasierijke persoon bevestigen en/of versterken in zijn beleving en verkenning van denkbeeldige beelden, alsof deze deel uitmaken van de gebeurende werkelijkheid. Met andere woorden: Het is van belang dat de persoon beseft dat hijzelf de visualiseringen heeft gecreëerd en dat deze geen reële fenomenen zijn. Dit is de grens tussen visualiseringen en hallucinaties en dromen. Voor de persoon dat zich hoofdzakelijk bedient van de reproductieve verbeelding, in plaats van de creatieve verbeelding, is het belangrijk om de fantasie, de creativiteit en de spontaniteit te versterken en te ontwikkelen. Hierdoor kan de persoon meer (in)zicht verwerven in zijn persoonlijkheid, omstandigheden, (on-)mogelijkheden en functioneren.

Personen die gebukt gaan onder grote psychische spanning en/of neurotisch van aard zijn, *kunnen* de neiging hebben om van een bepaalde visualiseringopdracht een dwangmatig ritueel te maken. Omdat de persoon wil dat de opdracht hem inzicht en/of bevrediging schenkt -of

zou moeten verschaffen. Wees hier, als begeleider, extra alert op wanneer je de werkwijze toepast binnen een hulpverleningssetting.

1.5.3. Personen die innerlijke stemmen horen

Het gebruik van het visualiseren (in het bijzonder geluiden) is niet raadzaam bij personen die innerlijke stemmen horen. Zeker niet wanneer je, als begeleider, niet over psychotherapeutische kwaliteiten en ervaringen beschikt. Voor dergelijke personen kan het verstandiger zijn om hun aandacht op de zintuiglijk waarneembare buitenwereld te richten. Hierbij dienen vooral de visuele vermogens en tastzin geprikkeld te worden.

1.5.4. Hypochondrische personen

Hypochondrische personen zijn personen die een ziekelijk pessimisme hebben over hun eigen gezondheid of fysieke gesteldheid. Visualisaties die betrekking hebben op het gewaarworden van het lichaam of bepaalde lichaamsfuncties of bepaalde lichaamshoudingen of lichaamsspanningen kunnen negatief uitpakken. In dit geval is het verstandiger om eerst te werken aan de acceptatie van het lichaam en/of ziek zijn. Visualiseringen kunnen in het andere geval het negatieve beeld versterken.

1.5.5. Het gebruik van het lichaam door uitbeelden

Het uitbeelden is één van de expressiemiddelen die een persoon tot zijn beschikking heeft om onder meer; visu-

alisaties, problemen, vormen van onvermogen, gevoelens, gedachten en associaties tot uitdrukking te brengen. Het uitbeelden geschiedt altijd door gebruik te maken van het lichaam. Op deze manier wordt de hele persoon letterlijk bij de visualisatie betrokken. Omdat, gelijktijdig, meerdere (on)bewuste niveaus van de persoonlijkheid en het lichaam betrokken zijn. Er bestaan verschillende vormen van uitbeelden, te weten: zingen, tekenen, schilderen, dansen, drama, kleien, stilspel.

1.5.2. Dwangmatig handelen

Het optimaal mogelijk kunnen uitbeelden van een voorstelling vraagt om een goede coördinatie tussen het lichaam en de geest. Het grote voordeel van uitbeelden is het beperken, of in sommige gevallen het uitschakelen, van de spraak. Een ander voordeel is het letterlijk in beweging krijgen van personen. Het beperken van de spraak is belangrijk om te voorkomen dat het contact, de relatie of deelname aan de groep een exclusief verstandelijke en verbale activiteit wordt. Het resultaat van het uitbeelden kan zijn dat een persoon verrast is over de uitkomst van zijn presentatie. Dit komt voornamelijk omdat, behalve de hogere aspecten van het bewustzijn, ook verschillende aspecten van het onbewuste worden aangesproken. Zoals creativiteit, inspiratie en intuïtie.

Hoofdstuk 2
Dramatiseren

2.1. Wat is dramatiseren?

Dramatiseren is het creatieve en artistieke proces dat vooraf gaat aan *een voorstelling*. Binnen de wereld van het theater betreft de voorstelling doorgaans een opvoering voor publiek. Binnen het kader van de non-problematische methode wordt onder een voorstelling verstaan een letterlijke of figuurlijke visualisering van iets of iemand. Dramatiseren betreft in feite dus alle voorbereidingen die je treft om tot een voorstelling te komen.

2.2. Fasen van het dramatiseren

Het dramatiseren bestaat uit drie fasen, te weten:

De voorbereiding:

- ▶ Onderwerp bepaling.
- ▶ Doel- en taakstellingen formuleren.
- ▶ Planning.
- ▶ Taakstellingen realiseren.

De uitvoering:

- ▶ Stage en aankleding.
- ▶ Inleiding op de voorstelling.
- ▶ Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën.
- ▶ Ter uitgeleide.

De evaluatie:

- ▶ Opruimen van de stage.
- ▶ Evaluatie.
- ▶ Volharding.

2.3. Fase 1: De voorbereiding

De fase van de voorbereiding is wellicht de belangrijkste fase of de voorstelling al dan niet slaagt. Het is van belang dat Personen de benodigde informatie durven aan te dragen en er mee aan de slag gaan. Bovendien is het belangrijk dat de Personen zich kunnen voorstellen dat zij deel uit gaan maken van een voorstelling. Personen moeten kunnen geloven in de rol of positie die zij innemen binnen de voorstelling.

2.3.1. Onderwerpbepaling

Het bepalen van het onderwerp is de eerste stap in het dramatiseren. Welk onderwerp is geschikt voor een voorstelling met de groep tijdens een bijeenkomst. Het onderwerp kan te maken hebben met een gemeenschappelijke factor die voor alle personen herkenbaar en voelbaar is of met een onderwerp dat slechts één van hen sterk in de greep heeft.

Wanneer je, als begeleider, besluit om *een voorstelling* te gaan maken met de personen, dien je als eerste één of meerdere doelstellingen te formuleren. Vragen die hierbij een rol spelen zijn onder meer:

- ▶ Wat wil ik met de voorstelling bereiken?
- ▶ Wat wil ik met de voorstelling laten zien?
- ▶ Wat wil ik naar aanleiding van de voorstelling ervaren of beleven?
- ▶ Wat is het veronderstelde nut van de voorstelling?
- ▶ Welke vorm van visualiseren past het beste bij de doelstelling? Een actualiserend sociodrama? Een psychodrama? Een symbooldrama? Een rollenspel? Een schildering?

De doelstelling is de leidraad door het proces van het maken van een voorstelling. Alles dient aan de doelstelling te zijn gerelateerd.

Opmerking: hierbij geldt wel dat een doelstelling niet een onwrikbaar gegeven is. Het kan gebeuren dat een doelstelling tijdens de voorbereidingsfase of tijdens de uitvoering alsnog bijgesteld dient te worden.

2.3.2. Doel- en taakstellingen formuleren

Taakstellingen hebben alles uit te staan met de realisering van de doelstelling. Wanneer de taakstellingen zijn volbracht zou de doelstelling gerealiseerd moeten zijn.

2.3.3. Planning

Bij de planning gaat het er om:

1. Welke (voorgeschreven) symbolen ga je gebruiken?
2. Hoeveel tijd mag de voorstelling beslaan?
3. Welke vorm van visualiseren ga je hanteren?
4. Hoe verloopt de voorstelling?
5. Hoeveel personen nemen deel aan de voorstelling?
6. Rolkeuze en rolinleving?
7. Welke voorbereidingen ga je treffen?

[1]: Welke (voorgeschreven) symbolen ga je gebruiken?

Het gebruik van symbolen die niet persoonlijk of spontaan uit een persoon komen, hangt sterk af van onder meer het doel van de voorstelling; de dramatische werkvorm; de soort van de geritualiseerde werkvorm; de co-

de, de doelstelling en de uitvoeringswijze van de geritualiseerde werkvorm.

[2]: Hoeveel tijd mag de voorstelling beslaan?

Een belangrijke factor in het dramatiseren is de beschikbare tijd. Hierbij kun je onder meer denken aan de volgende vragen:

- ▶ Is er voldoende tijd om meerdere personen aan bod te laten komen?
- ▶ Neemt de voorbereiding zoveel tijd in beslag dat het uitvoeren van de voorstelling in gevaar komt?
- ▶ Neemt de voorstelling zoveel tijd in beslag dat het evalueren in gevaar komt?
- ▶ Hoe ziet de tijdsplanning er uit?

[3]: Vorm van de voorstelling

De vorm waarin je de voorstelling gestalte wilt gaan geven is voor een deel bepalend hoe de voorstelling zal verlopen. Bij de vorm kun je onder meer denken aan een rollenspel; een psychodrama; een symbooldrama; een schildering; een dans of het schrijven van een verhaal.

[4]: Verloop van de voorstelling

Om het verloop van de voorstelling vast te leggen, dien je een soort van programmaboek of draaiboek te maken. Het is niet de bedoeling dat je iedere handeling van te voren vastlegt, maar dat je een aantal *'punten'* in de ontwikkelingslijn van de voorstelling vastlegt. Dit voorkomt een voorstelling die ongecontroleerd en willekeurig verloopt.

[5]: Hoeveel personen nemen deel aan de voorstelling?

Hoeveel mensen aan de feitelijke voorstelling kunnen deelnemen is afhankelijk van onder meer: het onderwerp, de werkvorm, het verloop van de voorstelling. Maar ook van de sfeer en de inzet van de personen tijdens de bijeenkomst.

[6]: Rolkeuze en rolinleving

"Wie gaat wat doen voor, tijdens en na de voorstelling?"

Dat is de centrale vraag bij de rolkeuze. Een persoon kiest dus niet alleen voor *de inhoudelijke rol* van bijvoorbeeld 'vader' in een sociodrama, maar ook voor *de vormelijke rol* van bijvoorbeeld 'acteur', 'dubbel', 'auxiliary ego', 'regisseur', 'audience', 'decorateur', 'lichtman of lichtvrouw'.

Rolinleving heeft ook betrekking op beide niveaus, te weten: Inhoudelijk en vormelijk. Ten aanzien van *het inhoudelijke niveau* dient (bijvoorbeeld) 'de vader' in een psychodrama te weten wat van hem wordt verwacht door de protagonist. Ten aanzien van *het vormelijke niveau* dient de persoon, dat gestalte geeft aan de vader in het psychodrama, te weten welke eisen aan het spelen van een antagonistrol worden gesteld.

[7]: Welke voorbereidingen ga je treffen?

Tijdens dit onderdeel van de voorbereidingsfase dien je op de volgende vragen een bevredigend antwoord te vinden:

- ▶ Wie draagt voor, tijdens en na de voorstelling de verantwoordelijkheid?
- ▶ Welke attributen zijn nodig bij de uitvoering van

- de voorstelling?
- ▶ Wie draagt zorg dat alle attributen en benodigdheden voorhanden zijn?
- ▶ Wie is de regisseur van de voorstelling?
- ▶ Is de werkruimte beschikbaar?
- ▶ Is de benodigde apparatuur, bijvoorbeeld een videocamera, besproken?

2.3.4. Taakstellingen realiseren

Het realiseren van de taakstellingen heeft betrekking op het omzetten van de planning naar de praktijk, zodat ook daadwerkelijk alle noodzakelijke voorbereidingen zijn afgerond voordat aan de uitvoering van de voorstelling kan worden begonnen.

2.4. Fase 2: de uitvoering

De fase van de uitvoering betreft het opvoeren van een voorstelling in het geval van een dramatische werkvorm, of het gaan maken van een voorstelling in het geval van een beeldende werkvorm.

2.4.1. Stage en aankleding

De stage is het spelvlak waar de voorstelling wordt opgevoerd of vorm gegeven. In het spelvlak staan of liggen de attributen en benodigdheden die worden gebruikt tijdens de voorstelling. Het afbakenen van het spelvlak is belangrijk, omdat het een plek is waar personen het is toegestaan om uit de (groeps)realiteit te stappen. Het spelvlak dient zodanig ingericht te worden, zoals dit in de voorbereidingsfase is gepland. Het spelvlak dient duidelijk een andere sfeer uit te ademen, dan het reste-

rende gedeelte van de werkruimte.

2.4.2. Inleiding op de voorstelling

Iedereen die deelneemt aan de voorstelling neemt plaats in het spelvlak. De begeleider (of de regisseur) verwelkomt de deelnemers op een passende wijze, die in het verlengde ligt van de voorstelling. Bovendien leidt de begeleider (of regisseur) de voorstelling in.

2.4.3. Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën

De voorstelling wordt opgevoerd, of uitgevoerd, zoals dit in de voorbereidingsfase is gepland. Het doel van deze fase is het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën bij de deelnemers. Soms gebeurt dit door uitdrukking te geven aan geïntrojecteerde symbolen en soms door uitdrukking te geven aan persoonlijke symbolen. Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën kan door het uitspreken van teksten, en/of het uitvoeren van handelingen.

2.4.4. Ter uitgeleide

De voorstelling is uitgevoerd. De begeleider (of de regisseur) rondt de voorstelling formeel af.

2.5. De evaluatie

De evaluatie betreft het nabespreken van de voorafgaande fasen. Als ook het beoordelen en waarderen van deze fasen.

2.5.1. Opruimen van de stage

Na de formele afronding van de voorstelling dient de stage te worden opgeruimd en weer deel te worden van de totale werkruimte. De attributen dienen te worden opgeruimd. De muziek dient te worden uitgezet of verwisseld. Het lichtgebruik weer op 'normaal'.

2.5.2. Evaluatie

Iedereen neemt plaats in een gesprekskring en krijgt de gelegenheid om zijn of haar gedachten, gevoelens, belevingen, verwachtingen tot uitdrukking te brengen.

2.5.3. Volharding

Iedere deelnemer aan de voorstelling bepaalt *wat* en *hoe* hij zijn opgedane kennis en ervaringen wil gaan gebruiken in de (nabije) toekomst. Hoe kun je volharden in een positief gevoel? Hoe lukt het je om je gedrag te wijzigen? Hoe overwin je een vorm van onvermogen? Aan welke doel- en taakstellingen ga je de komende tijd werken.

Hoofdstuk 3
Het symbool

3.1. Wat is een symbool?

Een symbool is een (zintuiglijk) waargenomen beeld, met inbegrip van de daaraan toegekende betekenis, dat op iets wijst wat verder reikt dan het waargenomen beeld zelf. Zonder het waarnemen van het symbool zou de waarnemer geen weet hebben van de betekenis die door het beeld wordt gesymboliseerd. Elk symbool heeft een eigen betekenis, die alleen door het desbetreffende symbool kan worden opgeroepen. De vorm van het symbool is onbelangrijk. De herkenbaarheid van het symbool is echter zeer belangrijk. Symbolen vormen het directe contact met het Zelf. Het is daarom ook belangrijk om te weten welke symbolen wat voor jou betekenen. Dit wil zeggen wanneer je iets meer van de aard van jouw symbolen weet je ook iets meer over jezelf weet.

3.2. De functies van symbolen

Een symbool kan de functie hebben van:

1. Een opslag- en bewaarplaats van dynamische psychische inhouden.
2. Omvormer van psychische inhouden.
3. Beelden of tekens van psychologische werkelijkheden.

"In zekere zin is het een volledig systeem van verzamelen, opslaan, omvormen en tenslotte benutten van energieën. De normale volgorde van het psychodynamische effect van het symbool is: psychische energieën aantrekken, ze opslaan, ze vervolgens omvormen, en ze tenslotte gebruiken voor verschillende doeleinden, in het bijzonder voor de

belangrijke doelstelling van integratie"

*Roberto Assagioli,
uit het boek: 'Psychosynthese'*

Door op een juiste manier gebruik te maken van symbolen, is het mogelijk om inzicht in de eigen persoonlijkheid en het functioneren van de persoonlijkheid te krijgen. Dit kan ondermeer bereikt worden door gebruik te maken van visualiseringstechnieken, psychosynthese oefeningen, expressieoefeningen, gewaarwordingsoefeningen en symbooldrama.

Het werken met symbolen kan op verschillende manieren gestalte krijgen:

1. Het voorstellen, aanbieden of suggereren om met een symbool aan de slag te gaan. Bijvoorbeeld in de vorm van een visualiseringsoefening: Stel jezelf voor als een roos.
2. Het inspelen op symbolen die door de persoon aan bod komen tijdens gesprekken, opdrachten of (expressie-)oefeningen.
3. Een combinatie van mogelijkheid 1 en 2. Met andere woorden: Het voorstellen, aanbieden of suggereren om met een symbool aan de slag te gaan, waarbij op andere (geassocieerde) symbolen wordt ingespeeld.

Bij al deze manieren geldt dat de begeleider niet moet vergeten dat iedere deelnemer een andere, individuele, unieke beleving en interpretatie heeft van de (ervaren) symbolen en daar een eigen waarde aan hecht. Om het werken met symbolen te vergemakkelijken, volgen hier-

onder zeven symboolgroepen. De symbolen uit deze zeven groepen betreffen geïntrojecteerde symbolen. De symbolen zijn op een gemeenschappelijke eigenschap gegroepeerd. Deze symboolgroepen zeggen echter niets over de individuele betekenis en waarde van de ervaren symbolen.

Natuursymbolen

Hieronder vallen lucht, aarde, vuur, water, hemel, sterren, zon en maan. Enkele van de voornaamste natuursymbolen zijn de berg (met de daaraan verwanten techniek van 'beklimming'), de zee, de stroom, de rivier, het meer, de vijver, de wind, de wolken, de regen, de mist, de grot, de boom, vlammen, vuur, tarwe, zaad, bloemen (roos, lotus, zonnebloem, etc.); juweel, diamant, en verschillende symbolen die te maken hebben met licht (waaronder zonsopgang, zonsondergang, lichtstralen, etc.) en met duisternis (waaronder schaduw). (*1)

Diersymbolen

Leeuw, tijger, slang, beer, wolf, stier, geit, hert, vis, rups-pop-vlinder (als symbolen van transformatie); vogels (adelaar, duif, etc); tamme dieren (paard, olifant, hond, kat, etc.) en het ei. (*1)

Menselijke symbolen

Algemene menselijke symbolen: Vader, moeder, grootvader, grootmoeder, zoon, dochter, zus, broer, kind, oude wijze man, magiër, koning, koningin, prins, prinses, ridder, leraar, het menselijk-

ke hart, de menselijke hand, het oog.

Moderne menselijke symbolen: Hieronder vallen de bergbeklimmer, de ontdekkingsreiziger (waaronder de ruimtevaarder), de pionier, de wetenschappelijke onderzoeker (natuurkundige, chemicus, etc.); de autobestuurder, de vlieger, de radio- of t.v.-technicus, de elektrotechnische ingenieur. (*1)

Door mensenhanden gemaakte symbolen

Brug, kanaal, stuwbecken, tunnel, vlag, bron, vuurtoren, kaars, weg, pad, muur, deur, huis, kasteel, trap, ladder, spiegel, doos, zwaard. (*1)

Religieuze en mythologische symbolen

Universele en westerse religieuze symbolen:

God, de Christus, de Heilige Moeder, engelen, de duivel, heiligen, de priester, de monnik, de non, de verrijzenis, hel, vagevuur, hemel, de graal, tempel, kerk, kapel, het kruis.

Oosterse symbolen: Brahma, Vishnu, Shiva, de Boeddha.

Mythologische symbolen: Heidense goden, godinnen en helden: Apollo, de Muzen (symbolen van kunst en van wetenschap), de drie Gratiën (symbolen van vrouwelijkheid in haar meer verfijnde aspecten), Venus, Diana (symbool voor de vrouw die haar vrouwelijkheid weigert), Orpheus, Dionysus (Bacchus), Hercules, Vulcanus, Pluto, Saturnus, Mars, Mercurius, Jupiter, Wodan, Siegfried, Brunhilde, Walhalla, de Nibelungen, de Walkuren. (*1)

Abstracte symbolen

Getallen: In de pythagoreïsche betekenis van psychologische relevantie -bijvoorbeeld: 1. symboliseert eenheid, 2. polariteit, 3. wisselwerking.

Geometrische symbolen: Tweedimensionaal, punt, cirkel, kruis (in verschillende vormen, zoals het plusteken, het christelijke kruis met lange armen en benen, het St. Andreaskruis of het vermenigvuldigingssteken), de gelijkzijdige driehoek, het vierkant, de diamant, de ster (vijfpuntig, zespuntig, etc.); driedimensionaal: de bol, conus, kubus, opklimmende spiraal. (*1)

Individuele of spontane symbolen

Deze komen tijdens de bijeenkomsten naar boven, of spontaan tijdens dromen, dagdromen. (*1)

(*1) = Citaat van Roberto Assagioli uit diens boek:
'Psychosynthese'

3.4. Over het nut van symbolen en symbolsystemen

Vooraf symbolen die individueel van aard zijn en tijdens dromen, hypnose, dagdromen en visualiseringen naar boven komen bezitten een bijzonder nut. Het nut is namelijk dat zij de persoonlijke groei en ontwikkeling van een persoon kunnen vergroten, doordat de persoon een zin van zijn leven ervaart of ontdekt. Hierdoor zal de persoon sneller geneigd zijn om zijn vormen van onvermogen aan te pakken en te overwinnen.

"De mens heeft beslist algemene ideeën nodig die zin aan zijn leven geven en die hem in staat stellen om voor zichzelf een plaats in het heelal te vinden. Hij kan de ongelofelijkste moeilijkheden dragen, wanneer hij ervan overtuigd is, dat deze zinvol zijn; hij wordt verpletterd, wanneer hij bij al zijn ongelukken ook nog moet erkennen dat hij een rol speelt in een `verhaal, dat door een idioot verteld wordt'. Het is de taak van de religieuze symbolen om zin aan het leven van de mens te geven. De Pueblo- indianen geloven, dat zij de zonen van Vader Zon zijn en dit geloof verleent aan hun leven een perspectief (en een doel), dat ver boven hun beperkte bestaan uitgaat. Het biedt hun zeer veel ruimte voor ontplooiing van hun persoonlijkheid en veroorlooft hen om als volledige mensen een veelomvattend leven te leiden. Hun situatie is veel bevredigender dan die van een man in onze beschaving, die weet, dat hij alleen maar een verdrukte is (en zal blijven), wiens leven geen innerlijke zin meer heeft. (...) Wat een mens verheft boven een leven, dat alleen maar gebaseerd is op de berekening van zijn inkomsten en uitgaven, is het gevoel dat de zin van ons leven veel meer omvat. Ontbreekt dit gevoel, dan is de mens verloren en ellendig. Was Paulus ervan overtuigd geweest, dat hij niets anders dan een rondtrekkende tapijtenwever was, dan zou hij zeker niet de man geweest zijn die hij was. De werkelijkheid en de zin van zijn leven lag in de innerlijke zekerheid, dat hij de boodschapper van de Heer was"

Carl G. Jung, uit diens boek: 'De mens en zijn symbolen'

De moderne mens twijfelt aan het nut van symbolen, omdat symbolen onbeheersbaar (zouden) zijn en veel weg hebben van relikwieën uit een obscuur museum.

"Hoe meer wij wetenschappelijk gingen begrijpen, des te sterker is onze wereld ontmenselijkt. De mens voelt zich in de kosmos geïsoleerd, omdat hij niet meer met de natuur verbonden is en zijn emotionele 'onbewuste identiteit' met de natuurfenomenen verloren heeft. Deze hebben langzamerhand hun symbolische implicaties verloren. De donder is niet meer de stem van een toornige God en de bliksemschicht niet meer zijn wrekende werptuig. Geen enkele rivier bevat nog een geest, geen boom is nog het levensprincipe van een mens, geen slang de belichaming van de wijsheid, geen berggrot de woonstede van een grote demon.

Er zijn geen stemmen meer die uit stenen, dieren en planten tot de mens spreken en ook hij spreekt er niet meer mee op grond van een geloof, dat zij kunnen luisteren. Zijn contact met de natuur is verdwenen en hiermee verdween ook de sterke en diepgaande emotionele energie, die deze symbolische band hem verschaftte"

Carl G. Jung,
uit diens boek: 'De mens en zijn symbolen'

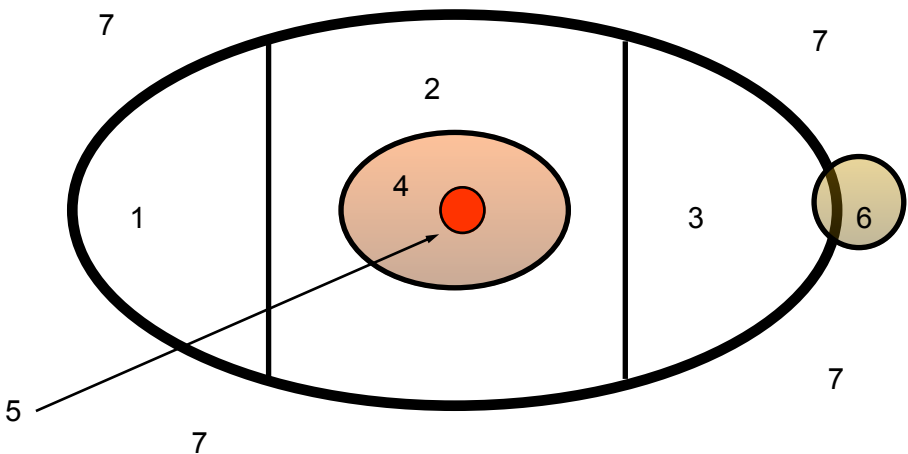
Het nut van symbolen en symboolsystemen binnen het symbooldrama is om je in contact te brengen met aspecten van jezelf waarvan je niet wist dat je die bezat; of waarvan je je hebt afgevraagd waar die zaten; of die je simpelweg was vergeten. Wanneer de symbolen erin slaan om een synthese tussen het Ik en het ware Zelf tot

stand te brengen, spreken we van een mens die inzicht in zijn wezen heeft verworven.

3.5. Waar ontstaan symbolen?

3.5.1. De opbouw van de persoonlijkheid

Om te weten op welke niveaus de persoonlijke symbolen ontstaan (en de geïntrojecteerde symbolen zich manifesteren), is het van belang om te weten hoe de persoonlijkheid is opgebouwd. Roberto Assagioli heeft de menselijke persoonlijkheid voorgesteld als de onderstaande tekening.



Waar staan de cijfers voor?

1. *Het lagere onbewuste*

Het lagere onbewuste omvat:

- ▶ de elementaire psychische activiteiten die het lichamelijke leven besturen; de intelligente coördinatie van lichamelijke functies;
- ▶ de fundamentele drijfveren en primaire driften;
- ▶ de talrijke complexen, geladen met intense emoties;
- ▶ dromen en beeldvorming van inferieure aard;
- ▶ lagere, onbeheerste parapsychologische processen;
- ▶ verschillende pathologische uitingen, zoals fobieën, dwangvoorstellingen, dwangneurosen en paranoïde wanen.' (*1)

2. *Het middelste onbewuste*

'Dit is opgebouwd uit dezelfde psychische elementen als ons waakbewustzijn, en is gemakkelijk voor dit laatste toegankelijk. In dit innerlijke gebied worden onze verschillende ervaringen verwerkt, en worden de gewone activiteiten van ons denken en van onze verbeelding verder uitgewerkt en ontwikkeld in een soort psychische zwangerschap, voordat ze in het licht van ons bewustzijn geboren worden.' (*1)

3. *Het hogere onbewuste of bovenbewuste*

'Vanuit dit gebied ontvangen wij onze hogere intuïties en inspiraties op artistiek, wijsgerig of wetenschappelijke terrein, onze ethische 'bevelen' en de drang tot menslievende en heldhaftige daden. Het is de bron van hogere gevoelens zoals onbaat-

zuchtige liefde, van genialiteit, en van toestanden van contemplatie (= beschouwing/overpeinzing), verlichting en extase. In dit gebied zijn de hogere psychische functies en geestelijke energieën latent aanwezig.' (*1)

4. *Het veld van bewustzijn*

'Deze term -die niet geheel juist, maar voor praktische doeleinden duidelijk en gemakkelijk is- wordt gebruikt om dat deel van onze persoonlijkheid aan te duiden, waarvan wij ons rechtstreeks bewust zijn; de onophoudelijke stroom van gewaarwordingen, beelden, gedachten, gevoelens, verlangens en impulsen die wij kunnen waarnemen, analyseren en beoordelen.' (*1)

5. *Het bewuste Zelf of Ik 'Het 'Zelf',*

dat wil zeggen het punt van zuiver zelfbewustzijn, wordt vaak verward met de zojuist beschreven bewuste persoonlijkheid, maar is in feite iets heel anders. Men kan dit door middel van zorgvuldige introspectie vaststellen. Enerzijds zijn er steeds veranderende inhouden van ons bewustzijn (gewaarwordingen, gedachten, gevoelens, etc.), anderzijds is er het 'Ik', het Zelf, het centrum van ons bewustzijn. Vanuit een bepaald gezichtspunt kan men dit verschil vergelijken met het verschil dat er bestaat tussen het witte, verlichte scherm, en de verschillende beelden die erop geprojecteerd worden. Maar de doorsnee mens en zelfs talrijke goed ontwikkelde personen nemen niet de moeite om zichzelf te observeren en een dergelijk onderscheid waar te nemen; zij laten zich meedrijven op de golven van de stroom van gewaarwordingen, beelden, gedachten, gevoelens, verlangens en im-

pulsen, en zij vereenzelvigen zichzelf met die opeenvolgende golvingen, met de steeds veranderende inhouden van hun bewustzijn.' (*1)

6. *Het Hogere Zelf*

'Het bewuste zelf is gewoonlijk niet alleen ondergedompeld in de voortdurende stroom van psychische inhouden, maar schijnt zelfs helemaal te verdwijnen als wij in slaap vallen, als we verdoofd of onder narcose zijn, of als we onder hypnose verkeren. en als we weer wakker worden, komt dat zelf op geheimzinnige wijze weer te voorschijn, we weten niet hoe of waar vandaan -een feit dat bij nadere beschouwing bepaald verbijsterend en verontrustend is. Dit brengt ons ertoe te veronderstellen dat het weer tevoorschijn komen van het bewuste zelf of 'Ik' te danken is aan het bestaan van een permanent centrum, of van een echt Zelf dat zich erachter of 'erboven' bevindt. Het hogere Zelf moet beslist niet verward worden met het superego van Freud, dat geen echt Zelf is, maar, volgens de theorie van Freud, een constructie, een kunstmatig product.' (*1)

7. *Het collectieve onbewuste*

'De buitenste ovale lijn van het diagram moet men zien als een 'afbakening' en niet als een 'afscheiding'. Zij heeft veel gemeen met het membraan om een cel, dat een voortdurende en actieve uitwisseling met het gehele lichaam waartoe de cel behoort niet in de weg staat. Voortdurend vinden er processen van 'psychologische osmose' plaats, zowel met andere mensen als ook met de psychische omgeving. Deze laatste stemt overeen met wat Jung het collectieve onbewuste genoemd

heeft; hij heeft echter geen duidelijke definitie gegeven van deze term, waarmee hij elementen van verschillend, en zelfs tegengesteld karakter aanduidt, namelijk de primitieve archaische structuren en de hogere, vooruitstrevende activiteiten van bovenbewuste aard.' (*1)

(*1) = Citaat van Roberto Assagioli uit diens boek:
'Psychosynthese'

Het schema laat zien dat het lijkt alsof wij twee 'Zelven' bezitten. De oorzaak hiervoor is dat de persoonlijke Zelf -de dagelijkse geest- zich niet bewust is van het ware Zelf (de psyche). Het ware Zelf bezit een latent karakter en openbaart zich niet rechtstreeks aan de persoonlijke Zelf.

3.6. *Over het gebruik van symbolen*

"Het zelf is een; het openbaart zichzelf in verschillende graden van gewaarzijn en zelfverwerkelijking; de afspiegeling schijnt op zichzelf te bestaan, maar heeft in werkelijkheid geen autonome, eigen inhoud; zij is met andere woorden, geen nieuw, ander licht, maar een projectie van haar lichtende bron."

*Roberto Assagioli,
uit diens boek: 'Psychosynthese'*

De persoonlijke zelf kan het ware Zelf niet rechtstreeks kennen. Dit wil zeggen dat het ware Zelf zich 'slechts'

openbaart door middel van symbolen, in de vorm van bijvoorbeeld: beelden, dromen, inspiratie, inzicht. In deze symbolen herkent de persoonlijke zelf iets van het ware Zelf, omdat de persoonlijke zelf haar oorsprong in het ware Zelf vindt. Het is daarom ook dat een persoon zich als een eenheid kan beschouwen die in zichzelf is verdeeld. Deze gedachtegang heeft belangrijke consequenties voor opvattingen over onder andere: zingeving, vrijheid, spirituele gewaarwording, Waarheid, werkelijkheid en geloven.

Door het centrum van het Menszijn aan te wijzen, in de vorm van het Zelf, impliceert dit dat er niets buiten het Zelf bestaat -zoals het Zelf ook niet bestaat in de vorm van een object of voorwerp, in of buiten zichzelf. Met andere woorden: Alles wat door het Zelf wordt waargenomen, ervaren, opgeslagen of verwerkt, bestaat alleen als een product van dat Zelf. Wanneer het Zelf ontbreekt, bestaat het waargenomen voorwerp niet. De werkelijkheid is de werkelijkheid van het Zelf. Terwijl het Zelf nooit hetzelfde is of te definiëren valt. Ik zal dit proberen duidelijk te maken aan de hand van een klassiek Boeddhistisch voorbeeld: Neem een kaars en steek die aan. Bekijk de kaars een minuut lang en stel jezelf vervolgens de volgende vraag: 'Is de vlam die je ziet, dezelfde als toen de kaars werd aangestoken?' Kan het wel dezelfde vlam zijn? Een vlam is toch een onafgebroken veranderend proces? Het Zelf is als de vlam steeds aanwezig, maar tevens in ontwikkeling en aan verandering onderhevig. Anders gezegd: Er bestaat niet zoiets als dé vlam, of als hét Zelf. Jij bent steeds in ontwikkeling.

Om met het Zelf in contact te komen is het nodig om gebruik te maken van de intuïtie, het gevoel, de beleving, de inspiratie, de creativiteit, de fantasie, visualisaties. Rituelen bieden doorgaans een handelwijze aan, waarbinnen het mogelijk is om het contact met het Zelf te leggen door daadwerkelijk gebruik te maken (volgens regels) van de intuïtie; het gevoel; de beleving; de inspiratie; de creativiteit; de fantasie en visualisaties.

Het gebruik van symbolen binnen het symbooldrama is bedoeld om een persoon inzicht te verschaffen in hun functioneren, de persoonlijke zelf en het Zelf. Dit wil zeggen dat symbolen gebruikt worden ter ondersteuning van de persoonlijke groei en ontwikkeling. Dit wil op haar beurt weer zeggen dat symbolen op een positieve manier moeten worden gebruikt, ook al ervaart de persoon een oefening of opdracht als moeilijk of vervelend.

De symbolen die tijdens oefeningen worden gebruikt, kunnen een sterke impact hebben op een persoon. Je dient dan ook als begeleider steeds alert te zijn voor negatief ervaren symbolen en hun uitwerking op de persoon in kwestie. Werk altijd bewust en alert met oefeningen waarbij symbolen en inzicht in symbolen de kern en/of het doel van de oefening vormen.

3.7. Nadelen en beperkingen van het werken met symbolen

1. Het werken met symbolen kan nadelig zijn voor personen die symbolen gebruiken om aan de werkelijkheid van alledag te ontvluchten.
2. Het werken met symbolen kan moeilijk zijn bij personen die formalistisch of dwangmatig van aard zijn. De symboliek zal hun weinig tot niets zeggen, laat staan dat men openstaat om de persoonlijke symboliek verder te ontwikkelen, leren te interpreteren en ermee te werken in oefeningen.
3. Het werken met symbolen bij randpsychotici kan ook de nodige problemen opleveren. Omdat in eerste instantie onschuldige symbolen, plotseling als zeer bedreigend kunnen worden ervaren.
4. Een laatste nadeel van het werken met symbolen kan zijn dat in het onbewuste, krachten en energieën worden geactiveerd, waardoor de persoon onzeker of angstig wordt. Of bepaalde problemen verdringt. Of een extra blokkade opwerpt. Of een bepaalde ervaring uitblokt. Of agressief wordt. Of neerslachtig wordt. Of het vertrouwen in jou als begeleider opzegt -vaak zonder zelf precies te weten waarom.

Afsluitend van dit hoofdstuk kan ik nog opmerken dat het werken met symbolen even onoverkomelijk is als ademen. In iedere werkvorm, activiteit, handelwijze, expressievorm, spreken, schrijven, spelen symbolen een wezenlijke rol. Maak daarom van symbolen gebruik, als een instrument om een persoon te versterken, te ondersteunen en inzicht te verschaffen in zijn persoonlijk-

heid; veranderend gedrag en zijn streven naar zelfverwerkelijking.

Blijf oog houden voor het individu! Heb lef om jezelf binnen de relatie of groep te profileren en vertrouw hierbij op je kennis, ervaringen, inzicht en intuïtie.

Hoofdstuk 4
Symbolen en
bewustzijn

Visualiseringen bestaan uit symbolen, die op hun eigen manier de persoon een 'eigen boodschap' willen vertellen. In feite mag je stellen dat symbolen de letters van een eigen taal zijn, die samen een verhaal vormen van onszelf voor onszelf.

"Symbolische taal is een taal waarin innerlijke gevoelens, ervaringen en gedachten tot uitdrukking worden gebracht alsof ze zintuiglijke ervaringen, gebeurtenissen in de buitenwereld waren. Het is een taal die een andere logica heeft dan de conventionele die we overdag gebruiken, een logica waarin niet tijd en ruimte de heersende categorieën zijn, maar intensiteit en associatie. Het is de enige universele taal die de mensheid ooit heeft ontwikkeld, eenzelfde taal voor alle culturen, de hele geschiedenis door. Het is een taal met een eigen grammatica en syntaxis, een taal die men wel **moet** leren verstaan wil men de betekenis van mythen, dromen en sprookjes (lees: Visualiseringen) gaat zien (...) Door deze (symbolen-)taal te verstaan komen wij in aanraking met één van de meest betekenisvolle bronnen van wijsheid, die van de mythe, en zo verkrijgen wij toegang tot de diepere lagen van onze eigen persoonlijkheid. In feite vergemakkelijkt het ons een ervaringsniveau te peilen dat specifiek menselijk is, omdat hier een gemeenschappelijke bron ligt waaruit de gehele mensheid te allen tijde vermocht grote gedachten te putten"

*Erich Fromm,
uit diens boek: 'Dromen, sprookjes, mythen'*

4.1. Over de aard van symbolen

De symbolen die door het symbooldrama worden opgeroepen bevatten boodschappen uit het onbewuste, het transpersoonlijke zelf, die slechts voor de persoon zelf zijn bedoeld. De vorm, of gestalte, van een symbool kan eventueel ook voor anderen herkenbaar of bekend zijn, de betekenis en de waarde van het symbool verschilt echter per persoon. Zo kan bijvoorbeeld een appel symbool staan voor de zonde, maar ook voor de verleiding, sappige liefde, seks, vrouw, vrucht, geloof, nieuw leven. Welke betekenis van toepassing is kan alleen door de persoon zelf worden achterhaald. Symbolen zijn vormgegeven energiestromen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de symbolische taal van het onbewuste zich doorgaans het sterkst manifesteert tijdens de rusttoestand van het lichaam, omdat:

1. Het bewustzijn op een lager niveau actief is.
2. De zintuiglijke waarnemingen sterk gereduceerd zijn, waardoor de buitenwereld bijna letterlijk wordt buitengesloten.
3. De filterende -onderdrukkende- werking van het bewustzijn grotendeels wordt opgeheven, waardoor het onbewuste nadrukkelijker op de voorgrond kan treden.

4.2. Symbolen zijn manifestaties van het Zelf binnen het Ik

Symbolen vinden hun oorsprong in het onbewuste, maar manifesteren zich binnen het veld van bewustzijn. Het Ik kan het symbool gewaarworden en figuur maken

van zijn aandacht -op basis van de figuur en grondgedachte. Het symbool is een boodschapper van het Zelf.

4.2.1. Het Ik en het Zelf

Het verschil tussen de begrippen: Ik en Zelf gaat voor het grootste gedeelte verscholen in de persoonlijkheidsinhouden die al dan niet bewust worden ervaren. Alle bewustzijnsinhouden hebben betrekking op het Ik. Het Ik is dan ook de persoonlijkheid die zich bewust is dat het bestaat -dit mede dankzij het geheugen. Het Zelf echter is een overkoepelend begrip voor alle onbewuste en bewuste inhouden van een persoon.

“Een psychische inhoud is bewust, zodra deze een relatie met het Ik heeft -dit is dan ook het criterium van 'bewustzijn'

Carl G. Jung

Het Ik geldt binnen de Jungeriaanse theorie als het centrum van het bewustzijnsveld. Het bewustzijnsveld is dat deel van de persoonlijkheid waarvan je je direct bewust bent: gedachten, gevoelens, verwachtingen, visualiseringen, zintuiglijke waarnemingen herkennen, beoordelen en analyseren. Een deel van de bewustzijnsinhouden (zoals gewaarwordingen, gevoelens en gedachten) is steeds aan verandering onderhevig. Een ander deel van het bewustzijn blijft gelijk, dit is het centrum van onze (bewuste) persoonlijkheid.

"Vanuit een bepaald gezichtspunt kan men dit verschil vergelijken met het verschil dat er bestaat tussen het witte verlichte scherm, en de

verschillende beelden die erop geprojecteerd worden. Maar de doorsnee-mens en zelfs talrijke goed ontwikkelde personen nemen niet de moeite om zichzelf te observeren en een dergelijk onderscheid waar te nemen; zij laten zich meedrijven op de golven van de stroom van gewaarwordingen, beelden, gedachten, gevoelens, verlangens en impulsen, en zij vereenzelvigen zichzelf met die opeenvolgende golvingen, met de steeds veranderende inhouden van het bewustzijn"

*Roberto Assagioli,
uit diens boek: 'Psychosynthese'*

Het Zelf heeft zowel betrekking op het onbewuste als de bewustzijnsinhouden. Hierdoor valt het Ik, en daarmee het veld van bewustzijn, onder het Zelf. Maar er worden nog meer psychische inhouden tot het Zelf gerekend, te weten:

- ▶ Het lagere onbewuste.
- ▶ Het middelste onbewuste.
- ▶ Het hogere onbewuste of bovenbewuste.
- ▶ Het hogere zelf.
- ▶ Het collectieve onbewuste.

Jung maakt een duidelijk onderscheid tussen psychische bewustzijnsinhouden en het onbewuste. Volgens Jung mag je nog over psychische bewustzijnsinhouden spreken, wanneer de wilskracht het instinctmatige of reflectorische proces aantoonbaar kan beïnvloeden.

4.2.2. *Persoonlijk en collectief onbewuste*

Het onbewuste is opgebouwd uit onbewuste inhouden. In feite zou je dus eerder moeten spreken van een som van onbewuste inhouden, dan van het onbewuste. Voor Jung bestaat het onbewuste uit drie groepen:

"Ten eerste: Tijdelijk subliminale, dat wil zeggen willekeurig te reproduceren inhouden (geheugen), ten tweede: Niet willekeurig te reproduceren inhouden (die bijvoorbeeld in dromen naar voren komen), en ten derde: Inhouden die (op dit moment) in het geheel niet bewust kunnen worden. Het bestaan van groep twee kunnen we concluderen uit het optreden van spontane doorbraken van subliminale inhouden in het bewustzijn. Groep drie is hypothetisch, dat wil zeggen, ze is een logische gevolgtrekking uit de feiten die aan groep twee ten grondslag liggen: ze bevatten namelijk die inhouden die nog niet in het bewustzijn zijn doorbroken, respectievelijk nooit zullen doorbreken"

*Carl G. Jung,
uit diens boek: 'Ik en Zelf'*

De onbewuste inhouden kunnen we opsplitsen in inhouden die als persoonlijk gekarakteriseerd kunnen worden en inhouden die als collectief (of onpersoonlijk) gekarakteriseerd kunnen worden.

"De eerste groep betreft inhouden, die integre-
rende bestanddelen van de individuele per-
soonlijkheid vormen, en daarom evengoed ook
bewust zouden kunnen zijn. De tweede groep
betekent een algemeen aanwezige, altijd aan
zichzelf identieke voorwaarde of basis van de
psyche in het algemeen."

*Carl G. Jung,
uit diens boek: 'Ik en Zelf'*

Er bestaat een persoonlijk onbewuste en een collectief onbewuste. Het persoonlijke onbewuste is opgebouwd uit verworvenheden (als kennis en ervaringen) uit het individuele leven, vanaf het moment dat het bewustzijn ontstaat tot aan het moment dat het bewustzijn niet meer bestaat. Het collectieve onbewuste is opgebouwd uit oerbeelden of terwijl archetypen. Deze oerbeelden zijn in iedere mens al vanaf het prille begin aanwezig. De meest invloedrijke archetypen op het Ik zijn: de schaduw, de anima en de animus.

4.3. Over de schaduw

De schaduw refereert aan de schaduwkant van de persoonlijkheid. Dat wil zeggen dat wanneer je je bewust wordt van je duistere aspecten van het Ik, je deze aspecten ook moet kunnen aanvaarden. Om deze duistere aspecten te kunnen aanvaarden moet je vastberaden zijn, over voldoende wilskracht beschikken, een morele inspanning kunnen leveren en over voldoende moreel besef kunnen beschikken. Wanneer er een tekort aan wilskracht bestaat, en de persoon over onvoldoende

moreel besef kan beschikken, kunnen de duistere aspecten van het Ik op de voorgrond treden en een dominante rol gaan spelen. Met andere woorden: er kan een fixatie ontstaan met betrekking tot de duistere kant van de persoonlijkheid.

Het aanvaarden van de schaduw kan bij een persoon weerstand oproepen, zoals iedere verandering of het verwerven van inzicht weerstand oproept. Merkwaardig genoeg hebben mensen vaak alleen oog voor hun positieve eigenschappen en gevoelens (of het ontbreken aan positieve eigenschappen en gevoelens).

Het niet aanvaarden van de schaduwzijde van de persoonlijkheid komt onder meer tot uitdrukking in het volgende voorbeeld: Nogal wat personen vinden zichzelf al erg moedig wanneer zij zich 'kwetsbaar' opstellen in een groep. Dit kwetsbaar opstellen kan betrekking hebben op het meedelen van gevoelens, angsten, twijfels, gedachten. Alleen bouwen de meeste personen allerlei verzachtende omstandigheden in. De realiteit van de schaduw is te hard, te confronterend, te pijnlijk, te waar, te realistisch.

De verzachtende omstandigheden nemen vaak een intellectuele taalkundige vorm aan:

- ▶ *'Ik voel me niet gelukkig', in plaats van: 'Ik ben ongelukkig'*
- ▶ *'Ik vind het niet fijn om iets over mezelf te vertellen', in plaats van: 'Ik voel me kloten wanneer ik iets over mijzelf moet vertellen'*
- ▶ *'Ik ben niet altijd aardig', in plaats van: 'Ik ben soms een grote schoft voor mezelf en anderen'*

De duistere aspecten hoeven niet volledig aanvaard te worden, omdat ze vanuit het positieve worden omschreven -bijvoorbeeld: "*Ik ben niet gelukkig.*" Dit wil zeggen dat je eigenlijk gelukkig moet zijn, maar je bent het niet. De gevoelslading die hieronder verscholen gaat is die van 'tijdelijke aard'. Normaal ben ik, of behoort ik, gelukkig te zijn, maar ben ik het even niet. De persoon geeft hiermee *een waardering* aan een (zelf-)opgelegde norm. De norm is: Ieder mens moet gelukkig zijn. De waardering is dat dat klopt, alleen kun je nu even niet aan de norm voldoen.

Het zou echter correcter zijn om te zeggen: "*Ik ben nu ongelukkig*". Dit geeft een beschrijving weer van de hier-en-nu-situatie. Geen verleden, geen toekomst, geen verlangen, geen verwachting, maar slechts een momentopname. De gevoelslading is geheel anders, het is veel confronterender en kan absoluut in de oren klinken. Het aanvaarden dat je nu ongelukkig bent, wil zeggen dat je het jezelf toestaat om ongelukkig te zijn. Bij: "*Ik ben niet gelukkig*", mag je van jezelf niet ongelukkig zijn. De norm is gelukkig zijn. Het gevolg is dat je de duistere aspecten van het Ik niet accepteert en dus geneigd zult zijn om het 'ongeluksgevoel' te ontkennen, te bagatelliseren, aan te passen, te veranderen of de omstandigheden te verzachten.

4.4. *Animus en anima*

Rond de begrippen: Anima en animus, heerst veel verwarring, omdat ze boodschappen van het persoonlijke

of collectieve onbewuste overbrengen naar het veld van bewustzijn en een directe invloed hebben op het Ik.

4.4.1. De animus

De animus staat symbool voor 'de vader', die in het onbewuste van een vrouw aanwezig is. Deze mannelijke kracht in de vrouw wordt soms gepersonifieerd in dromen, fantasieën, projecties, symbooldrama, visualiserings door de natuurlijke vader of door een andersoortige vaderfiguur -bijvoorbeeld God. De animus staat symbool voor het verstand of de geest (logos), die als complementair van het vrouwelijke dient. De animus is niet meer dan een kracht, een drift, een inhoud van het onbewuste.

"De mannelijke personificatie van het onbewuste in de vrouw -de animus- vertoont zowel goede als slechte aspecten, zoals de anima dat doet in de man. De animus verschijnt echter niet zo dikwijls in de vorm van een erotische fantasie of stemming; hij is meer geneigd de vorm van een verborgen 'heilige' overtuiging aan te nemen. Wanneer een dergelijke overtuiging met een luide, zich opdringende, mannelijke stem wordt gepredikt of aan anderen door middel van redeloze emotionele scènes wordt opgelegd, wordt de onderliggende mannelijkheid in een vrouw gemakkelijk herkend. Echter zelfs in een vrouw, die uiterlijk zeer vrouwelijk is, kan de animus een harde, onverbiddelijke macht zijn. Men kan soms plotseling geconfronteerd worden met iets in een vrouw, dat

halsstarrig, koud en volkomen ontoegankelijk is. Eén van de meest geliefde onderwerpen, die de animus eindeloos herhaalt in overpeinzingen van dit soort vrouw, verloopt op de wijze: 'Het enige, wat ik in de wereld wens, is liefde - en hij houdt niet van me'; of 'In deze situaties zijn slechts twee mogelijkheden -en beiden zijn even erg.' De animus gelooft nooit in uitzonderingen.) Men kan zelden een animusmening tegenspreken, omdat hij gewoonlijk in het algemeen juist is; toch schijnt hij zelden te passen op de individuele situatie. Hij is in de meeste gevallen een mening die wel redelijk schijnt, doch er naast is"

*Jolande Jacobi,
in het boek: 'De mens en zijn symbolen'*

Het doel van de animus is om levendige boodschappen van het Zelf over te brengen naar het Ik. Hierdoor kan het individualisatieproces van de vrouw worden gestimuleerd. De polariserende werking is onmiskenbaar: het vrouw-zijn roept mannelijke krachten op om te voorkomen dat de balans naar het vrouwelijke doorslaat. Een mens heeft beide krachten nodig om in evenwicht te zijn. Het is daarom ook dat de animus in eerste instantie een mannelijke kracht is die door de vrouw geprojecteerd kan worden op haar natuurlijke vader. Terwijl je in psychologische zin zou mogen stellen dat 'de vader' de som is van de overgeleverde meningen en/of inhouden van het collectieve onbewuste. Wanneer deze meningen en/of inhouden uit de droom of projectie worden gehaald, kunnen ze in het bewustzijn worden geïntegreerd. Hoewel de animus een symbolische

functie heeft (namelijk die van de gevleugelde boodschapper van de goden, Mercurius, en delen van het collectieve onbewuste naar het veld van het bewustzijn brengen, kan de mannelijke kracht ook gepersonifieerd worden in een bepaalde rol, houding, positie, handeling, gewaarwording of gedrag. *Voorbeeld:* een vrouw ervaart zichzelf als bijzonder mannelijk, terwijl ze dat niet wil zijn. Desondanks voelt ze de drang om dominant en logisch te zijn. Ze is streng voor anderen en zichzelf. In haar dromen ziet ze een zwarte man achter haar staan die haar bevelen geeft die ze moet uitvoeren. In het dagelijkse leven ziet ze de man (de animus) niet, maar kan ze zijn bevelen voelen en horen in gedachten.

Voor de vrouw vormt de animus in wezen de personificatie van het onbewuste. De negatieve werking van de animus kan zich bij een vrouw kenbaar maken door onder meer opvattingen, interpretaties en scheve constructies, die tot doel hebben de relatie of dialoog tussen twee mensen af te kappen. Het gevaar dat hierin schuilt, is dat de vrouw de anima van haar eigen animus kan worden. Dit kan onder meer zichtbaar worden door hardnekkigheid en vastberadenheid. De vrouw kan, onder invloed van de positieve werking van de animus, tot nadenkendheid, overleg en het vergaren van kennis komen. De animus is een sterke kracht die zich niet snel door welke vorm van logica ook laat overwinnen. De invloed van de animus op het Ik is daarom ook groot, te weten:

- De animus geeft de vrouw het gevoel van gelijk te hebben en in het recht te staan.
- De animus projecteert zichzelf in objecten of objectieve situaties.

- De manifestatievorm van de animus in het veld van bewustzijn wordt sterk cultureel en door de (morele) opvoeding bepaald. Door de diversiteit van manifesteren kan het lijken alsof zich telkens weer nieuwe gevoelens, beelden en gedachten openbaren die voorheen door de vrouw niet voor mogelijk werden gehouden.

Opmerking: de animus kan zelf niet integreren met het Ik, omdat de animus een archetype is. De manifestatievormen van de animus kunnen wel met het Ik integreren.

4.4.2. *De anima*

De anima is datgene voor de man wat de animus voor de vrouw is, te weten een complementaire kracht van onbewuste aard die zijn ontstaansbron in de verborgen wereld vindt. De anima staat voor de Eros, het vrouwelijke in iedere man. Doorgaans wordt de anima, in projecties, symbooldrama en dromen, verpersonaliseerd als 'de moeder' die in iedere man aanwezig is. De verschijningsvorm van de verpersonalisering van de anima kan soms betrekking hebben op de echte moeder van de man of een andersoortige moederfiguur -bijvoorbeeld een heldin of godin.

"In haar individuele manifestatie is het karakter van de anima van een man als regel gevormd door zijn moeder. Indien hij het gevoel heeft dat zijn moeder een negatieve invloed op hem heeft gehad, zal zijn anima zich dikwijls uitdrukken in geïrriteerde, depressieve stemmingen, onzekerheid, gevoel van onveiligheid

en lichtgeraaktheid. (Indien hij echter in staat is de negatieve aanvallen op hem te overwinnen, kunnen zij zelfs dienen zijn mannelijkheid te versterken.) In de ziel van een dergelijke man zal de negatieve moederanima figuur eindeloos dit motief herhalen: 'Ik ben niets. Niets heeft enige zin, bij anderen is het anders.. maar wat mij betreft...ik geniet van niets' Deze animastemmingen veroorzaken een soort afgestomptheid, een angst voor ziekte, voor impotentie of voor ongelukken. Het gehele leven neemt een sombere benauwde aanblik aan. Zulke sombere gedachten kunnen zelfs een man tot zelfmoord verleiden, in welk geval de anima een doodsdemon wordt"

*Jolande Jacobi,
in het boek: 'De mens en zijn symbolen'*

"De anima is de personificatie van alle vrouwelijke psychologische tendensen in de psyche van een man, zoals vage gevoelens en stemmingen, profetische intuïties, ontvankelijkheid voor het irrationele, het vermogen tot persoonlijke liefde, gevoel voor natuur en -het laatste doch niet het minste- zijn verhouding tot het onbewuste"

*Carl G. Jung,
uit diens boek: 'Ik en Zelf'*

Door de integratie van de onbewuste inhouden, die door de positieve werking van de anima naar het bewust-zijnsveld wordt overgebracht, verwerft de man het vermogen om relaties aan te gaan en betrokken te zijn bij

anderen. Of zoals Carl Gustav Jung het omschrijft:
De anima wordt door integratie *"een Eros van het bewustzijn"*

Het doel van de anima is om levendige boodschappen van het Zelf over te brengen naar het Ik. Hierdoor wordt een man gestimuleerd om zich verder te ontwikkelen en te groeien. Het kan een positieve invloed hebben op zijn individualisatieproces.

Opmerking: het individualisatieproces is het proces van een persoon die gewaar wordt van zijn of haar individualiteit -datgene waardoor hij of zij zich onderscheidt van anderen en overeenkomt met anderen.

De manifestatievorm van de anima, in bijvoorbeeld dromen, projecties, symbooldrama, imaginaties, wordt mede bepaald door de culturele en morele opvoeding.

Wanneer de inhoud van het collectieve onbewuste uit de manifestatievorm worden gehaald en met het bewustzijn geïntegreerd, is het mogelijk dat de persoon geheel nieuwe gevoelens, beelden en of gedachtenervaart, die hij niet voor mogelijk had gehouden. De invloed van de anima op het Ik is dan ook groot te noemen, te weten:

- ▶ De anima geeft de man het gevoel van onaantastbaarheid, van gelijk te hebben.
- ▶ De anima projecteert zich in objecten of objectieve situaties, die daardoor een 'eigen leven' kunnen gaan leiden. Het gevaar dat hierin schuilt, is dat de man de animus van zijn eigen anima kan worden. Dit kan onder meer zichtbaar worden door lichtgeraaktheid en ijdelheid.

Opmerking: de anima kan zelf niet integreren met het Ik, omdat de anima een archetype is. Slechts de manifestatievormen kunnen integreren met het Ik. Zowel de anima, als de animus, is een archetype die de grens tussen het onbewuste en het bewustzijnsveld kan overschrijden. Jung omschrijft beiden archetypen als: "Bewustzijnstranscendentale factoren", die buiten meningen en willekeur van het Ik blijven.

De anima en animus blijven autonoom, ondanks dat hun *inhouden* kunnen integreren met de bewustzijnsinhouden. Het is daarom ook belangrijk om rekening te blijven houden met de anima (en in het geval van een vrouw met de animus), omdat zijzelf niet direct te veranderen zijn, terwijl de inhouden wel aan veranderingen onderhevig zijn.

"Het onbewuste laat zich zoals bekend niet voor eens en voor altijd 'afdoen'. Het is zelfs één van de belangrijkste taken van de psychische hygiëne om aan de symptomen van onbewuste inhouden en processen voortdurend aandacht te schenken, om de goede reden dat het bewustzijn steeds weer gevaar loopt eenzijdig te worden, uitgesleten paden te bewandelen, en in doodlopende steegjes vast te raken. De complementaire respectievelijk compenserende functie van het onbewuste zorgt er echter tot op zeker hoogte voor dat deze gevaren, die vooral bij een neurose bijzonder groot zijn, vermeden kunnen worden. Maar slechts onder ideale omstandigheden, dat wil zeggen waar het leven nog een-

voudig en onbewust genoeg is om de slangeweg van het instinkt zonder aarzelen en bedenken te volgen, werkt de compensatie met volledig succes. Hoe geciviliseerder, dat wil zeggen hoe bewuster en gecompliceerder een mens is, des te minder kan hij zijn instinkt volgen. Zijn gecompliceerde leefomstandigheden en de invloed van zijn omgeving zijn zo overweldigend, dat ze de zachte stem van de natuur overstemmen. In plaats hiervan komen meningen en overtuigingen, theorieën en collectieve tendensen, die alle dwalingen van het bewustzijn ondersteunen. In dergelijke gevallen moeten we opzettelijk aandacht schenken aan het onbewuste, opdat de compensatie effect kan hebben"

*Carl G. Jung,
uit diens boek: 'Ik en Zelf'*

"Samenvattend wil ik nog even benadrukken dat de integratie van de schaduw, of het bewust maken van de persoonlijke onbewuste, de eerste etappe in het analytische proces betekent. Zonder dat is er geen kennis van de anima en animus mogelijk. De schaduw kan slechts door een relatie met een ander mens gerealiseerd worden, en anima en animus slechts door relatie met iemand van de andere sekse, omdat hun projecties alleen daarin werkzaam zijn. Inzicht in de anima laat bij de man een triade ontstaan, die voor een derde transcendentaal is: de man zelf, zijn vrouwelijke partner en de transcendente anima. Bij de vrouw is vanzelfsprekend het omgekeerde het

geval. Om de triade te vervolledigen tot een viervoud (vier is het symbool van volledigheid) is er een vierde nodig: bij de man is dat het archetype van de Oude Wijze, dat ik hier niet heb besproken, en bij de vrouw het archetype van de Aardse Moeder"

*Jolande Jacobi,
in het boek: 'De mens en zijn symbolen'*

Hoofdstuk 5
*Het transper-
soonlijke*

5.1. Wat is het transpersoonlijke?

"Het transpersoonlijke is datgene dat zich 'aan gene zijde' van de algemeen waarneembare ervaringswereld bevindt. Het is een verborgen dimensie in iedere mens die, als diens psychische rijpheid het toelaat, kan, en zelfs moet worden geactiveerd. Het is een reservoir van hogere kwaliteiten dat ter beschikking staat van iedereen die het wil oproepen en ontwikkelen, door gebruik te maken van op innerlijk onderzoek afgestemde technieken en oefeningen"

*Roberto Assagioli,
uit diens boek: 'Psychosynthese'*

Binnen het symbooldrama kan een persoon er naar streven om één van de volgende doelstellingen te realiseren:

1. *Het bevorderen van de transpersoonlijke ontwikkeling.*

Een ieder van ons bezit een gevoel -of een besef- dat er meer is tussen hemel en aarde, dan het zintuiglijk waarneembare. De één zal dat 'meer' een mysterie, of God, of een spirituele beleving noemen. Wanneer er gesproken wordt van God, het goddelijke, het spirituele, het religieuze of de mysteriën van het leven, dan worden nogal wat mensen onpasselijk, omdat al deze termen worden geassocieerd met religie, kerk, geloof, en de bijbehorende dogma's en stigmatiseringen. Desondanks blijft datgene wat aan de andere zijde

van de zintuiglijke waarneming leeft een grote uitdaging. Binnen de werkwijze ga ik er vanuit dat elk verlangen en elke behoefte om met het transpersoonlijke in contact te komen slechts door de persoon zelf tot stand kan worden gebracht. Hierbij kan de persoon door de groep, de begeleider en literatuur worden geholpen, maar het feitelijke werk zal ieder persoon zelfstandig moeten volbrengen. Dit wordt ook wel de transpersoonlijke ontwikkeling genoemd. De reden waarom ik dus niet over een spirituele of mystieke ontwikkeling praat, is om een verschil tussen religie en persoonlijke beleving aan te geven. Omdat de religie altijd haar oorsprong buiten jou zelf vindt, terwijl de persoonlijke beleving uit jou zelf voortkomt.

2. *Het verwerven van inzicht in de eigen persoonlijkheid.*

De werkwijze probeert voorwaardenscheppend te zijn, zodat een persoon sneller en beter in staat is om inzicht in zijn persoonlijkheid te verwerven. Of deze doelstelling ook gerealiseerd kan worden, is van tevoren onduidelijk. Omdat het inzicht verwerven in jezelf deel uitmaakt van het groei- en ontwikkelingsproces. Dit kan niet van buitenaf worden opgelegd of worden geforceerd. De groep, de begeleiding, de aangereikte technieken en oefeningen kunnen hierbij een welkome ondersteuning zijn en de randvoorwaarden vormen om tot bloei te komen.

3. *Het stimuleren van het bewustwordingsproces ten aanzien van de zin van het leven.*

Tijdens het symbooldrama krijgen personen onder meer te maken met symbolen en rituelen, die

tot doel hebben om het bewustwordingsproces te stimuleren. En dan vooral het bewustwordingsproces wat de zin van het leven voor die persoon is of betekent. Levensvragen spelen bij veel mensen een min of meer prominente rol -ook al worden de levensvragen zelf soms niet als zodanig herkend. Bijvoorbeeld: De onduidelijkheid wat er in de toekomst verscholen gaat; de onduidelijkheid wat nu het unieke, het wezenlijke, onderscheid is tussen jou en de ander; het besef dat je altijd alleen bent, ook al word je door heel veel mensen omgeven; het realiseren van alle materiële en zakelijke ambities, en dan? *'En dan?'*, is wellicht de meest voorkomende vraag van de laatste tien jaar. De vraag impliceert een nimmer aflatende wens of drang naar het bevredigen van een verlangen, een behoefte of een drift. Het nooit tot rust komen; het steeds in de weer moeten zijn. Al deze onduidelijkheden, wensen en behoeften zijn gericht op de buitenwereld, terwijl een antwoord slechts van binnenuit kan komen. Hetzelfde geldt ook voor het streven om gelukkig te zijn, of om in harmonie met jezelf te zijn.

Wanneer je je bewust wordt van je hogere behoeften, idealen en belevingen, ben je veel beter in staat om 'eigen baas' over je leven te zijn.

5.2. Een viertal motieven

Waarom wil iemand in contact komen met het transpersoonlijke?

1. **De (persoonlijke) Waarheid**

Zoals ik al eerder heb aangegeven sluimert in een ieder van ons een verlangen om deel uit te maken van 'datgene dat aan alle denken voorbij gaat.' God is een dergelijk object dat aan alle denken transcendeert. De werkwijze wil de personen laten ontdekken dat ieder besef, gevoel, intuïtieve ingeving, mysterie en spiritualiteit in de persoon zelf ontstaat en op uiteenlopende wijze -bijvoorbeeld in de vorm van kunstwerken- tot uitdrukking kan komen. Het eerste motief kun je omschrijven als het willen achterhalen van de (persoonlijke) Waarheid.

2. **Het verlangen naar macht**

Het tweede motief is het verlangen naar macht. En dan wel een specifiek verlangen naar het kunnen beheersen van alle vermogens, behoeften, drijfveren en driften die invloed hebben op de persoonlijkheid en zijn uitdrukkingswijzen. Anders gezegd: De meeste mensen hebben wel de ervaring opgedaan, dat je jezelf soms betrapt op onberekenbaar gedrag. Zo kun je je dromen, sommige gevoelens en kunstzinnige uitingen, je intuïtieve ingevingen, moeilijk beïnvloeden of beheersen. De wens om jezelf zo goed mogelijk te leren kennen is een legitieme motivatie om aan de groep deel te nemen.

3. **De ontdekkingstocht**

Een derde motief kan de uitdaging van het onbekende, het buitengewone, het spirituele of het

mysterieuze zijn. Hierbij staat niet de wil om deze onbekende krachten en invloeden te willen beheersen centraal, maar de nieuwsgierigheid. Het laatste terrein waar de mens nog ongerept terrein kan betreden is hijzelf -dat wil zeggen voor zover het zijn geestelijke vermogens betreft. Wanneer een deelnemer nieuwsgierig is naar zijn eigen onbekende gebieden, zal dit een goede stimulans blijken te zijn om aan de zelfverwerkelijking te gaan werken.

4. Echtheid

Het laatste belangrijke motief is het toetsen van echtheid van beweringen, theorieën, geloofsovertuigingen en levensbeschouwingen op hun waarde en werkelijkheidsgehalte. Dit motief verschilt met het voorafgaande omdat de persoon zijn kennis wil toetsen aan wat hem verteld of geleerd is, met datgene wat hij in zichzelf tegenkomt, voelt, beleeft, ervaart en ontdekt.

5.3. De dialoog

De werkwijze probeert het bewustzijn te verruimen op twee manieren, te weten:

1. Een bewustzijn waarin de persoon zich kan identificeren met andere mensen, dieren, de natuur, abstracties en dingen. Het middelpunt en uitgangspunt van dit besef gaat in het Ik verscholen.
2. Een bewustzijn van delen van het bovenbewuste door de boodschappen en signalen van het bovenbewuste te herkennen, te erkennen en proberen te begrijpen. Anders gezegd: Het Ik meer openstellen voor invloeden van het bovenbewuste niveau. Als

ook direct refereren aan het bovenbewuste door de scheidslijn tussen het bewustzijn en het bovenbewuste te verkleinen.

In wezen is er dus sprake van het ontwikkelen van een dialoog tussen het bewustzijn (het Ik) en het bovenbewuste (het Zelf).

"Laten we niet vergeten dat het bewuste Ik een 'afspiegeling' van het Zelf is, en dus in wezen van dezelfde aard, hoeveel zwakker en 'gekleurder' door de inhouden van het middelste niveau van de persoonlijkheid het ook is"

Roberto Assagioli

Omdat het Zelf zich niet direct kenbaar kan maken aan het Ik (omdat het Zelf en het Ik in feite één zijn), kan er alleen een vorm van communicatie mogelijk zijn door middel van symbolen die zich manifesteren in, of als inspiratie, dromen, intuïtieve ingevingen en bepaalde gevoelens. Het is daarom ook dat de werkwijze zich richt op het leren achterhalen van de geïntrojecteerde en de persoonlijke symboliek binnen rituele handelingen -als bijvoorbeeld een oefening.

5.4. De angst

Om de persoonlijke groei en ontwikkeling naar een hoger plan te brengen, kan bij iemand een angstgevoel optreden. Angst is doorgaans een dominerend gevoel, dat soms verlammend werkt of juist agressie en geweld in de hand kan werken. Angst heeft tot resultaat dat het lichaam bijzonder alert is voor de minste of geringste

onwelvoeglijke prikkel waarop het lichaam en de geest meteen in actie komen door bijvoorbeeld te gaan slaan, te gaan huilen, weg te lopen, in elkaar te duiken. Een langdurige, of frequente, gespannenheid van het lichaam kan psychosomatische klachten, zoals pijnlijke spieren, buikpijnen, hoofdpijnen en vermoeidheid veroorzaken. In algemene termen maken we onderscheid in vijf groepen van angst, te weten:

1. *Angst ten opzichte van het zelfbehoud*
Bijvoorbeeld de angst voor de dood, ziekte, pijn en lijden.
2. *Angst ten opzichte van seksualiteit*
Bijvoorbeeld de angst voor eenzaamheid, seksuele tekortkomingen of seksuele afwijzingen.
3. *Angst ten opzichte van het sociale groepsverband*
Bijvoorbeeld de angst 'om nergens bij te horen', de angst om op basis van sociale redenen door één of meerdere groepen te worden afgewezen -waarvan je deel wilt uitmaken, de angst om 'het leven' alleen aan te moeten.
4. *Angst ten opzichte van de zelfbevestiging*
Bijvoorbeeld de angst dat anderen macht over je uitoefenen, de angst om macht over anderen uit te oefenen, de angst om niet door anderen erkent te worden als een (bijzondere) persoonlijkheid, de angst om fouten te maken, de angst om te falen.
5. *Angst ten opzichte van onderzoek*
Bijvoorbeeld de angst voor het onbekende, voor het bovennatuurlijke, voor experimenten.

Om angst te overwinnen kun je het volgende proberen:

1. Probeer open te staan voor de angstgevoelens.
2. Probeer de angstgevoelens bespreekbaar te maken.
3. Probeer de angstgevoelens non-verbaal tot uitdrukking te brengen.
4. Ontplooi fysieke activiteiten als sport, dans of fysiek georiënteerde spelletjes.
5. Probeer door visualiseringsoefeningen meer voorstellingen te maken hoe je de gevisualiseerde angst -bijvoorbeeld in de vorm van een stekelige cactus- kunt overwinnen.
6. Probeer gebruik te maken van humor.
7. Probeer positieve emoties als vrolijkheid, moed, eerlijkheid, openheid, oprechtheid, liefde verder te ontwikkelen.
8. Neem deel aan psychodrama en/of symbooldrama-oefeningen.
9. Probeer verhalen, gedichten, een dagboek of een levensscript te schrijven.

5.5. Onthechting

Veel mensen ontlenen zekerheden aan bindingen die zij voelen, of veronderstellen dat deze bestaan, tussen hen en andere personen, dieren, planten en/of objecten of gedachten. Niet zelden wordt er een groot beroep op dergelijke bindingen gedaan. Zeker wanneer de persoon zich bedreigt of angstig voelt. Het gevaar van deze bindingen is dat de binding doorgaans zelf belangrijker wordt dan de aard van de binding. Laat ik dit laatste eens illustreren aan de hand van een voorbeeld: een

schoondochter kan niet overweg met haar schoonouders. Toch voelen zij zich aan elkaar gebonden, want zij zijn immers familie van elkaar. Bij iedere dreigende breuk van de binding zal dit snel overwonnen (moeten) worden, vanwege de binding. Zelfs wanneer de schoonouders en de schoondochter last krijgen van psychosomatische klachten moet er veel gebeuren voordat de binding wordt verbroken.

‘Heel wat mensen zijn buitengewoon sterk gebonden omdat ze gewend zijn het leven, de situaties en mensen veel te serieus te nemen; ze zijn geneigd alles van de tragische kant te bekijken. Om zich daarvan te bevrijden, zouden ze een lossere, kalmere en onpersoonlijkere houding moeten ontwikkelen. Het gaat erom te leren van bovenaf naar de menselijke komedie te kijken, zonder er emotioneel teveel bij betrokken te zijn; het leven in de wereld als een toneelstuk te zien waarin iedereen zijn eigen rol heeft. Die rol speelt men zo goed mogelijk, maar zonder zich geheel te identificeren met het personage dat men uitbeeldt’

*Roberto Assagioli,
uit diens boek: ‘Transpersoonlijke ontwikkeling’*

Onthechting houdt in dat de waarde van de bindingen niet van de binding zelf afhangt, maar van de waarde en de aard van de binding. Onthechting wil niets anders zeggen dan dat jij je eigen vertrekpunt, het middel- en het eindpunt bent. Onthecht zijn wil zeggen zelf verantwoordelijk zijn voor je leven, initiatieven en activiteiten ontplooiën, en jezelf herkennen en erkennen als een

zelfstandig individu, zonder hieraan verwachtingen, beloningen of waarden te ontlelen -bijvoorbeeld in de vorm van sociale status, macht, liefde of zelfs een plekje in de hemel. Onthecht zijn wil zeggen, je kunnen disidentificeren met je gevoel ('Ik heb gevoel, maar ik ben mijn gevoel niet'), je lichaam ('Ik heb een lichaam, maar ik ben mijn lichaam niet'), je verstand ('Ik heb verstand, maar ik ben mijn verstand niet').

Hoofdstuk 6

Synthese

6.1. Meerwaarde

Het symbooldrama vormt onder meer de meerwaarde van visualiseren en dramatiseren. Dit drama is een bijzonder geschikt middel om tot het actualiseren en overwinnen van vormen van onvermogen te komen.

6.2. Waarnemen

Er bestaan twee vormen van waarnemen, te weten;

1. De zintuiglijke waarneming.
2. De innerlijke waarneming.

[1]: De zintuiglijke waarneming

De zintuiglijke waarneming is gebaseerd op alle informatie die door de ogen (kijken), de oren (horen), de neus (ruiken), de mond (proeven), het hele lichaam (de tast) wordt geregistreerd. De zintuigen registreren, terwijl de hersenen een selectie maken op basis van het figuur en grondprincipe (Gestalte). Hierbij geldt dat 80% van de zintuiglijke waarneming geschiedt door de ogen; 8% door de oren en de overige 12% door de oren, de mond en de handen en lichaam. Om signalen, communicatie boodschappen, gebaren, gevoelens over te brengen aan de ander kunnen wij alleen maar gebruik maken van het lichaam.

[2]: De innerlijke waarneming

De innerlijke waarneming is gebaseerd op het voelen en denken. Dit wil zeggen dat de persoon enerzijds te maken heeft met de gevoelsfunctie van de lichaamstaal (bijvoorbeeld vlinders in de buik en pijn); anderzijds te maken heeft met onder meer gedachten, visualiserin-

gen, verwachtingen, herinneringen die een bepaalde emotie oproepen. De ontstaansbron voor de gevoelens en gedachten worden deels gevormd door de zintuiglijke waarnemingen en deels door de (on-)bewuste psychische inhouden van een persoon.

6.3. Aandachtspunten

Symbooldrama is een uiting van een innerlijke waarne-
ming. Wanneer een persoon met symbooldrama aan de
slag gaat, is het belangrijk om steeds te beseffen dat de
ervaren beelden geen reële fenomenen zijn en dat de
ervaren gevoelens weliswaar echt zijn, maar gerelateerd
zijn aan de ervaren beelden. Bij ondermeer de nacht-
droom, hypnose, hallucinaties, psychosen ervaart de
persoon doorgaans de beelden wel als reële fenomenen.
Voor het symbooldrama hoeft de persoon niet te slapen
of onder hypnose te zijn. De persoon kan bovendien
steeds met de begeleider communiceren.

Voordat ik dieper in ga op het proces en de technieken
van het symbooldrama, wil ik eerst nog een aantal pun-
ten onder je aandacht brengen.

6.3.1. Toepasbaarheid binnen het groepsproces

Aangezien het binnen de werkwijze voornamelijk han-
delt om het actualiseren en overwinnen van vormen
van onvermogen, is het symbooldrama op verschillende
manieren en momenten inzetbaar. Voordat je als bege-
leider het symbooldrama met succes kunt gebruiken, is
het van belang dat de deelnemers leren:

- Visualiseren.

- ▶ Ademhalen vanuit de buik.
- ▶ Ontvankelijk zijn voor invloeden van buitenaf.
- ▶ Ontvankelijk zijn voor invloeden van binnenuit.

Het symbooldrama kan het beste worden gebruikt in de derde fase van het groepsproces. In deze fase staat de techniek centraal. Waarom niet in de eerste twee fasen?

- ▶ In fase één is het groepslid teveel op zichzelf gericht en stoeit met de vraag of hij/zij wel deel wil uitmaken van de groep.
- ▶ In fase twee staat de groep centraal en dan vooral de verdeling van de macht binnen de groep en ook het bepalen van rollen en posities binnen de groep.
- ▶ Wanneer de groep fase drie bereikt, ontstaat er ruimte voor genegenheid ten opzichte van elkaar en ook om de aandacht te verleggen van de beheersingsstructuur van de groep naar het verwerken van kennis en ervaring door het leren van technieken en optimaliseren van vaardigheden.

Het symbooldrama kan ook worden toegepast binnen de vierde fase van het groepsproces. Hierbij moet ik wel meteen opmerken dat naarmate de beschouwende fase vordert, het symbooldrama niet al te confronterend meer mag zijn -in de zin dat er nieuwe vormen van onvermogen worden geactualiseerd. Omdat de persoon anders de kans loopt om het groepsproces met een "kater" af te sluiten. Hiermee wil ik zeggen dat de persoon het gevoel krijgt dat hij de ene vorm van onvermogen heeft omgewisseld tegen een andere vorm van onvermogen en hij uiteindelijk geen stap is opgeschoten.

Wanneer we naar de opbouw van een bijeenkomst kijken, dan is het mogelijk om een symbooldrama zowel tijdens de opwarmfase, als tijdens de uitvoeringsfase te gebruiken. Uiteraard dient het symbooldrama binnen de opwarmfase beperkt te blijven tot het losmaken en achterlaten van de gebeurtenissen van de dag en het transformeren naar de groepsrealiteit in het hier-en-nu. Binnen de uitvoeringsfase kan het symbooldrama dienen als een zelfstandige oefening of als inleiding op bijvoorbeeld een psychodrama.

6.3.2. Visueel ingestelde personen

Verstandelijk ingestelde personen vinden het doorgaans moeilijker om te visualiseren en om tot een emotionele catharsis te komen. Hier tegenover staat dat mensen die visueel (in de betekenis van beeldend) zijn ingesteld, het doorgaans gemakkelijker hebben om te visualiseren en om tot een emotionele catharsis te komen. Om tot een emotionele catharsis te komen dien je niet alleen te visualiseren (bijvoorbeeld door het toepassen van het symbooldrama), maar er ook een associatieve uitdrukkingswijze mee te verbinden om op deze wijze de opgeroepen emoties te uiten en te tonen.

6.3.3. Definitie van beeldbewustzijn

Wanneer in de tekst wordt gesproken over beeldbewustzijn, dan wordt hier onder verstaan: Het bewust ervaren van opgewekte stemmingen, gevoelens en effecten die passen bij de inhoud van de beelden/ visualiseringen. Voorbeeld: Bij het beeld van een wei voelt een persoon zich ongemakkelijk, terwijl hij bij het beeld van een on-

dergaande zon zichzelf als rustig en ontspannen ervaart.

6.3.4. Definitie van katathymebeelden

Katathymebeelden zijn spontane voorstellingen die meestal ontstaan net voordat je in slaap valt. Deze beelden zijn doorgaans kleurrijk, plastisch, levendig en gevoelsintensief; dit in tegenstelling tot de eenvoudige voorstellingen die je tijdens de dag ervaart. Diepe ontspanning (tegen het slapen aan) maken katathymebeelden mogelijk.

6.3.5. Katathymebeelden en autosymbolisme

Fysiologische beelden zijn eenvoudig voor te stellen en kunnen een grote impact hebben op de persoon. Veel voorkomende voorstellingen betreffen landschappen die de persoon, de omstandigheden, een aspect van de persoon, de werkelijkheid, een tijdseenheid en de sociale omgeving betreffen. Denk in dit verband ook aan de oefening van het tekenen van een inner country. Het kunnen verkennen en uitdiepen van een dergelijk landschap wordt een katathyme panorama genoemd. Ieder voorwerp; object; kleur; grootte; vorm symboliseert iets! Dit laatste wordt ook wel autosymbolisme genoemd. Interne en externe communicatie is gebaseerd op het gebruik van symbolen. Een symbool kan tegelijkertijd meerdere betekenissen hebben. Zo kan een symbool wijzen op een ervaring uit het verleden, een gevoel, een gedachte en een handelwijze.

6.3.6. Analogie met beeldspraak

In een aantal gevallen kan een opgeroepen en/of vrijgemaakt beeld binnen het symbooldrama letterlijk worden vertaald in taalkundige analogie. *Voorbeelden:*

- ▶ Het water staat aan mijn lippen.
- ▶ Door de bomen het bos niet meer zien.
- ▶ Grond onder je voeten wegzakken.
- ▶ Een ongeluk zoeken.
- ▶ Twijfel zaaien.
- ▶ De weg kwijt raken.
- ▶ Beschutting zoeken.
- ▶ Jezelf klein houden.

De taal roept associatieve gevoelens en gedachten op die door het gevisualiseerde beeld worden gesymboliseerd. Hieruit kan een confronterende en/of spiegelende werking uitgaan. Het trekken van een analogie van het beeld naar een taalkundige beeldspraak kan verhelderend werken en als indringend worden ervaren.

6.3.7. Definitie van veranderingsfenomeen

Onder het begrip: veranderingsfenomeen, wordt verstaan dat een gevisualiseerd beeld groter, lichter, opener, helderder, kleurrijker of duidelijker kan worden, naarmate de gevoelsbeleving positiever wordt gedurende het symbooldrama. De beelden van het symbooldrama zijn aan verandering onderhevig en kunnen (on)bewust worden bijgesteld.

6.4. *Het symbooldrama*

Het symbooldrama is een geheel van beelden die onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Je kunt het symbooldrama vergelijken met een innerlijke film. Een ('film')beeld is opgebouwd uit symbolen die afkomstig zijn uit het veld van bewustzijn of uit het onbewuste (autosymbolisme.) Desondanks zegt het ene beeld niet zoveel, als een reeks van beelden achter elkaar -waarbij geldt dat de beelden een onderlinge verwantschap kennen. De beelden/visualisaties die zijn ontstaan naar aanleiding van een innerlijke waarneming. Het woord symbooldrama is een samenvoeging van twee begrippen, te weten; symbool en drama. Het eerste begrip heeft betrekking op de gehanteerde symbolen waaruit het beeld is opgebouwd en daardoor zelf ook weer als symbool geldt (= de meerwaarde van de som der delen). Het begrip drama, heeft betrekking op het plot (verhaallijn) van de beelden. Symbolen zijn binnen het symbooldrama substituten voor (aspecten van) de persoon. Zo kan een persoon de gedaante van een huis of een dier aannemen en kan door een stralende zon wilskracht worden gesymboliseerd.

6.4.1. *Voordelen en nadelen van het symbooldrama*

Het symbooldrama kent drie belangrijke voordelen ten opzichte van het psychodrama, te weten:

1. *Het symbooldrama kent niet de beperking van tijd.*
Dat wil zeggen dat de persoon door de tijd kan reizen, als ook verschillende tijdseenheden uit het verleden, heden en/of toekomst met elkaar kan

laten versmelten.

2. *Het symbooldrama kent geen fysieke beperkingen.*
Dit wil zeggen dat de persoon, in gedachten; kan vliegen, versnellen, op verschillende plaatsen zijn.
3. *Het symbooldrama is een individuele ervaring die door de persoon optimaal kan worden ervaren.*

De belangrijkste nadelen die het symbooldrama **KAN** hebben, zijn:

1. De persoon ervaart de beelden als fenomenaal echt.
2. De persoon slaagt er niet in om de opgewekte emotionele catharsis te uiten en te tonen.
3. De persoon kan de beelden niet onder woorden brengen of op een andere wijze letterlijk verbeelden.
4. De persoon blijft in "de beelden" hangen.

Het symbooldrama is een machtig instrument dat veel te weeg kan brengen bij personen. Als begeleider dien je hiermee rekening te houden. Let bovendien op dat je het beeld of de beeldenreeks van een persoon niet moraliserend, onbuigzaam of beoordelend tegemoet treedt. Hoe verleidelijk het ook is, probeer niet om zoveel mogelijk symbolen uit een beeld of een beeldenreeks van een persoon te duiden. Leg symbolen -indien nodig- binnen een bredere context uit en laat de persoon zelf de verstaalslag maken naar zijn of haar eigen leven. Indien de persoon er niet in slaagt om de verstaalslag te maken, kun je een helpende hand toesteken door onder meer gebruik te maken van (non-)directieve interventies en/of psychodrama.

6.4.2. *Het proces van het symbooldrama*

Het proces van het symbooldrama bestaat uit drie fasen, te weten:

1. *De voorbereiding:*
 - ▶ Onderwerpbepaling.
 - ▶ doel- en taakstellingen formuleren.
2. *De uitvoering:*
 - ▶ Stage en aankleding.
 - ▶ Inleiding op het symbooldrama door middel van een opwarmer.
 - ▶ Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën, door enerzijds een voorstelling te maken en anderzijds een letterlijke verbeelding van die voorstelling.
 - ▶ Ter uitgeleide.
3. *De evaluatie:*
 - ▶ Opruimen van de stage.
 - ▶ Nabespreking.
 - ▶ Volharding.

Zoals je kunt lezen volgt het proces van het symbooldrama nauwgezet het proces van het dramatiseren volgens de structuur van het ritueel zoals dit binnen de non-problematische methode wordt toegepast.

6.4.3. Het toepassen van het symbool-drama

Het wel of niet toepassen van het symbooldrama is sterk afhankelijk van:

1. De fase van het groeps- of begeleidingsproces.
2. Het thema van de bijeenkomst.
3. De individuele leerpunten van de persoon of personen.
4. De doel- en taakstellingen van de groep.
5. De kundigheid van de begeleider en de personen.

6.5. Fase 1: De voorbereiding

Tijdens de eerste fase van het proces is het van belang dat Personen de benodigde informatie aandragen om tot een onderwerpbepaling te kunnen komen. De Personen dienen zich een voorstelling te kunnen maken bij de aangedragen informatie en/of onderwerpen.

6.5.1. Onderwerpbepaling

Een gemeenschappelijk onderwerp wordt vastgesteld naar aanleiding van een groepsgesprek en/of een oefening. Het onderwerp dient algemeen van aard te zijn en bij voorbaat fysiologisch van karakter. Het onderwerp kan eventueel ook door de begeleider worden ingebracht of deel uitmaken van het kader waar- binnen de groep actief is.

6.5.2. Doel- en taakstellingen formuleren

Wat wil je als begeleider met het symbooldrama bereiken? Wat willen de afzonderlijke personen met het symbooldrama bereiken? Wat heeft dit symbooldrama te betekenen voor deze groep onder deze omstandigheden? Deze en andere vragen kunnen je helpen om doelstellingen te formuleren. De doelstelling is de leidraad door het symbooldrama heen. De manier waarop je de doelstelling(en) wilt realiseren, wordt vastgelegd in één of meerdere taakstellingen.

6.6. Fase 2: De uitvoering

Binnen de tweede fase van het symbooldrama draait alles om het opvoeren van een symbooldrama.

6.6.1. Stage en aankleding

Stage is het spelvlak waar het symbooldrama wordt uitgevoerd. In het spelvlak liggen of staan de attributen en benodigdheden die worden gebruikt tijdens het visualiseren en letterlijk verbeelden van die visualisering. Het afbakenen van het spelvlak is belangrijk, omdat het een plek is waar personen het is toegestaan om uit de groepsrealiteit te stappen. Het spelvlak dient zodanig ingericht te worden, zoals dit in de voorbereiding is gepland. Het spelvlak dient duidelijk een andere sfeer uit te ademen, dan het resterende gedeelte van de werkruimte.

6.6.2. Inleiding op het symbooldrama

Iedereen die deelneemt aan het symbooldrama neemt plaats binnen het spelvlak. De begeleider verwelkomt de personen op een passende wijze, die in het verlengde ligt van het onderwerp van het symbooldrama. Vervolgens nemen de personen deel aan een opwarmer. Deze oefening of opdracht is bedoeld om de overgang naar het symbooldrama gemakkelijker te maken. Doorgaans zullen dit ademhalingsoefeningen; meditatieoefeningen; autogene training oefeningen of ontspanningsoefeningen zijn.

6.6.3. Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën

Het symbooldrama wordt doorgevoerd, zoals dit in de voorbereiding is gepland. De personen zoeken een plek binnen het spelvlak op waar zij gemakkelijk kunnen zitten (bij voorkeur meditatiehouding) of liggen. Zij sluiten de ogen driekwart of helemaal. Na een concentratie op de ademhaling zal de begeleider het onderwerp van het symbooldrama op een visueel voorstelbare wijze inleiden. Het onderwerp voor het symbooldrama dient niet al te zeer ingevuld te zijn.

Na de eerste kennismaking met het onderwerp vraagt de begeleider of de personen de beeldenreeks letterlijk gestalte willen geven, bijvoorbeeld door het maken van een tekening, kleiwerkstuk, zandtekening, collage, beweging, stilspel. Of om een significant gevoel te verbeelden. Hierna worden subgroepen gevormd waarbij personen aan elkaar uitleggen wat zij hebben gevisualiseerd.

Hierbij kan de letterlijke verbeelding ter illustratie dienen. De personen spreken af wie 1 is en wie 2. Persoon 1 neemt weer plaats in de meditatiehouding of gaat liggen, terwijl persoon 2, met aan de hand van de letterlijke verbeelding van de visualisatie, de visualisatie mee gaat verkennen. Dit wil zeggen dat persoon 2 door middel van vragen stellen persoon 1 terug te laten keren naar de beeldenreeks en deze nader te beschrijven en verder te ontdekken. De persoon mag de "nieuwe werkelijkheid" verkennen. De beeldenreeks dient de kans te hebben om te kunnen evolueren tijdens de tweede visualisatie. Hierna schrijven of verbeelden beide personen de belangrijke gegevens van de verkenning van de beeldenreeks. Zij proberen de symbolen te plaatsen binnen de context van het dagelijkse leven van de persoon.

De tweede persoon neemt hierna plaats in een meditatiehouding of gaat liggen en persoon 1 gaat samen met hem/haar zijn beeldenreeks verkennen. Tot slot schrijven of verbeelden beiden hun ervaringen op en proberen symbolen te duiden, dan wel te vertalen naar het dagelijkse leven van de persoon.

6.6.4. Ten uitgeleide

De begeleider rondt het symbooldrama officieel af door kort naar de ervaringen en belevingen van de Personen te vragen. Zogezegd een korte eerste reactie.

De evaluatie betreft het nabespreken van de voorafgaande fasen. Als ook het beoordelen en waarderen van deze fasen.

6.7. Evaluatie

Opruimen van de stage

Na de formele afronding van de voorstelling dient de stage met de attributen te worden opgeruimd en weer deel te worden van de totale werkruimte. De muziek of geluiden dienen te worden gestopt. Het lichtgebruik weer op "normaal".

Evaluatie

De Personen nemen plaats in een gesprekskring en krijgen de gelegenheid om hun ervaringen, gedachten, gevoelens, belevingen, verwachtingen naar aanleiding van het symbooldrama tot uitdrukking te brengen. Wanneer de vertaalslag naar het dagelijkse leven van de persoon nog niet heeft plaatsgevonden, kan dit alsnog gebeuren.

Volharding

Iedere deelnemer bepaalt wat en hoe hij zijn opgedane kennis en ervaringen wil gaan gebruiken in de (nabije) toekomst. Hoe kun je volharden in een positief gevoel? Hoe lukt het je om gedrag te veranderen? Hoe overwin je een vorm van onvermogen? Aan welke doel- en taakstellingen ga je de komende tijd werken?

6.8. *Het ritualiseren*

De wijze waarin het symbooldrama binnen de werkwijze wordt aangeboden, is in de vorm van een ritueel. In de volgende paragrafen wil ik kort ingaan op aantal aspecten van het ritualiseren in relatie tot het symbooldrama.

6.8.1. *Het niveau*

Binnen het kader van de werkwijze kun je drie niveaus onderscheiden waarbij rituelen worden gebruikt, te weten:

1. Het procesmatige niveau (macro);
2. Het uitvoerende niveau (meso);
3. Het inhoudelijke niveau.

[1]: Het procesmatige niveau

Het procesmatige niveau heeft betrekking op rituelen die tot doel hebben om het groeps- en begeleidingsproces zo optimaal mogelijk tot uitvoering te brengen. Deze rituelen markeren doorgaans de significante transformatiemomenten binnen het groeps- of begeleidingsproces.

[2]: Het uitvoerende niveau

Het uitvoerende niveau heeft betrekking op de opeenvolgende kringen waaruit het groepsproces is opgebouwd en de opbouw van de bijeenkomsten. De rituelen die hiervoor worden gebruikt dienen betrekking te hebben op de structuur van de bijeenkomsten en die van de kringen.

[3]: Het inhoudelijke niveau

Het inhoudelijke niveau heeft betrekking op de afzonderlijke oefeningen of opdrachten en de onderlinge afstemming ervan met betrekking tot het thema van de bijeenkomst, het thema van de cyclus en de fase van het groepsproces.

Het symbooldrama heeft *altijd* betrekking op het inhoudelijke niveau. Voor de gehanteerde symbolen betekent dit doorgaans dat er sprake is van persoonlijke of spontane symbolen.

Opmerking: de ontstaansbron van persoonlijke of spontane symbolen zit in de persoon zelf. Ze komen tot uitdrukking in: (dag-)dromen, tekeningen, visualiseringen, fantasiegeleide oefeningen, psychodrama en symbooldrama. Symbolen kunnen fysiologisch of abstract van aard zijn, waarbij het beeld van het symbool geïntrojecteerd is, maar de interpretatie en beleving individueel is. Hierdoor kan de persoonlijke interpretatie en beleving afwijken van die van de geïntrojecteerde symbolen.

6.8.2. Soort

Binnen het kader van de werkwijze wordt onderscheid gemaakt in twaalf verschillende groepen van rituelen, te weten:

1. Herinneringsceremonieën.
2. Het vereren of erkennen van kosmologische en hemelse invloeden.
3. Pantheïstische, heidense en animistische riten.
4. Verzoeningsriten en riten om gunstig te stemmen.
5. Voorouderriten.
6. Zelfonderzoekriten.

7. Vruchtbaarheidsriten.
8. Maatschappelijke riten.
9. Offer- of boetedoeningsriten.
10. Initiatieriten.
11. Afsmeekriten.
12. Beschermings-, reinigings-, verbannings-, zuiverings-, en genezingsriten.

Het symbooldrama maakt doorgaans gebruik van:

- ▶ *zelfonderzoekriten*; hieronder vallen rituelen die tot doel hebben om door middel van techniek tot zelf-analyse te komen en het verwerven van inzicht;
- ▶ *maatschappelijke riten*; hieronder vallen rituelen die verbonden zijn met de transformatiemomenten in het leven, zoals die op meer personen van de groep van toepassing zijn,
- ▶ *offer- of boetedoeningsriten*; hieronder vallen rituelen waarbij een offer gebracht wordt om boete te doen, dan wel om een wens ingewilligd te krijgen,
- ▶ *initiatieriten*; hieronder vallen inwijdingsriten, ontgroeningriten en onderwerpingriten.

6.8.3. Codes

Ieder ritueel dient de juiste sfeer uit te ademen en de gepaste toon aan te slaan. Welke sfeer en toonzetting je kiest is mede afhankelijk van de doelstellingen; onderwerpkeuze; soort ritueel; fase van groepsproces. Binnen het kader van de methodiek wordt onderscheid gemaakt in vijf codes, te weten:

1. *De strengheidcode*: gedragingen en handelingen zijn gedisciplineerd van aard en hebben soms tot doel om te straffen.

2. *De emotionele code:* gedragingen en handelingen hebben tot doel om als uitlaatklep van het onbewuste te dienen.
3. *De contemplatieve code:* gedragingen en handelingen hebben tot doel om bespiegeld of beschouwend te werken.
4. *De intellectuele of analytische code:* gedragingen en handelingen leiden tot een analyse of die op een intellectuele wijze benaderd kunnen worden.
5. *De instinctieve code:* gedragingen en handelingen die plaatsvinden op basis van intuïtie en spontaniteit en die hun oorsprong in het onbewuste vinden.

6.8.4. Uitvoering

Rituelen kunnen op verschillende wijzen worden uitgevoerd. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor de inhoud van het ritueel, maar ook met wie je het ritueel uitvoert. Hier volgt een verdeling van vier mogelijkheden van uitvoering:

1. Rituelen die publiekelijk zijn;
2. Rituelen die persoonlijk zijn;
3. Rituelen die geheim zijn en behoren tot een (besloten) groep;
4. Eenvoudige rituelen zonder psychologische diepgang.

Binnen het symbooldrama zal vooral gebruik worden gemaakt van rituelen die persoonlijk zijn.

Hoofdstuk 7

Technieken

7.1. Motieven

De motieven van het symbooldrama doen dienst als een decor bij een toneelstuk. Het motief geeft de plaats van handeling weer.

Opmerking: fysiologische symbolen hebben een grote impact op de Personen. Daarom adviseer ik om de eerste keren dat je het symbooldrama toepast binnen een groep, motieven te nemen die voor fysiologische symbolen de mogelijkheid bieden om tot uitdrukking te komen.

Tot de standaardmotieven van het symbooldrama worden ondermeer gerekend:

1. Het motief van de wei.
2. Het motief van de beek.
3. Het motief van de berg.
4. Het motief van het huis.
5. Het motief van de bosrand.
6. Het motief van de stad.

Wanneer personen meer vaardigheid krijgen in het werken met het symbooldrama, kan worden overgegaan naar vrije visualiseringen. Dan dragen de personen zelf het motief aan of dat motief ontstaat spontaan. De motieven worden dan eveneens verkend en verwerkt. Een alternatief voor de vrije visualisering is de geleide dagdroom, waarbij de begeleider inspeelt op een ingebracht motief. Het motief wordt verkend op eenzelfde wijze als bij vrije visualiseringen en het symbooldrama, maar de begeleider kan de dagdroom ook interveniëren en sturen.

Het motief van de wei is voor de meeste personen gemakkelijk om voor te stellen. Dit motief kan enerzijds worden gebruikt als een opwarmer of inleider op het feitelijke symbooldrama. Het kan ook dienen als motief van het symbooldrama zelf. In de visualisering van de wei kun je doorgaans de gemoedsstemming van de persoon herkennen. Wanneer je het motief van de wei een aantal keren herhaalt, zal het je opvallen dat het beeld aan verandering onderhevig is en zich steeds zal aanpassen aan de stemmingen die de persoon op dat moment ervaart. De persoon hoeft zich niet bewust te zijn van de veranderlijkheid van de beelden naar gelang van het groepsproces vordert. Dit verschijnsel zal door de persoon, in de regel, als vanzelfsprekend en natuurlijk worden ervaren.

7.2. Motief van de wei

De ervaren stemming van de persoon kan op verschillende manieren worden gesymboliseerd. Zo kan regen en een donkere hemel wijzen op "trieste" gevoelens, zoals: verdriet, treurigheid en eenzaamheid. Een helblauwe lucht met een stralende zon kan echter wijzen op een goed humeur, positivisme en spontaniteit. De stemmingselementen kunnen betrekking hebben op alle symbolen waaruit het motief is opgebouwd. Denk bijvoorbeeld aan:

- ▶ Het jaargetijde.
- ▶ Het weer.
- ▶ Gecultiveerd weiland of een braakliggend weiland.
- ▶ Groot weiland of een klein weiland.

- ▶ De aanwezigheid van dieren, planten en/of mensen.
- ▶ De aanwezigheid van een beek of machines.

Bovendien kan een slechte conditie of de hoedanigheid van een beeldsymbool wijzen op een projectie van innerlijke conflicten. Denk bijvoorbeeld aan een kaalgevreten weiland of een grasveld dat door de zon is verschroeid. Of dat het weiland strikt wordt afgebakend door een hek of een bos. Een tweede aanwijzing van één of meer innerlijke conflicten betreft de bewegingsvrijheid die de persoon ervaart te kunnen bewegen binnen het gevisualiseerde beeld. Bijvoorbeeld door zich voor te stellen dat hij gaat liggen op het gras; dat hij bloemen gaat plukken; dat hij de omgeving gaat afzoeken. De persoon die op een passieve wijze het beeld ondergaat en niet tot beweging komt, kan gebukt gaan onder innerlijke spanningen en conflicten, of de persoon ervaart één of meer vormen van onvermogen. De wijze waarop de persoon het katathymepanorama tegemoet treedt en verkent, vertoont overeenkomsten met de wijze hoe hij in de realiteit te werk gaat.

Enkele aandachtspunten zijn:

1. Stel vragen en/of suggesties die betrekking hebben op de fragmenten waaruit het motief is opgebouwd. Hierdoor is het voor een persoon gemakkelijker om een completer katathymepanorama in beeld te brengen.
2. Stel vragen en/of suggesties ten aanzien van details of onderwerpen uit het katathymepanorama (nabijheid).

3. Stel vragen en/of suggesties ten aanzien van onderwerpen op afstand, al dan niet in samenhang met onderwerpen uit de nabijheid.(afstand <--> nabijheid)
4. Stel vragen en/of suggesties ten aanzien van de eigen beleving.
5. Stel vragen en/of suggesties ten aanzien van de sfeer van het katathymepanorama of delen daarvan.

7.3. Motief van de beek

In de meeste visualiseringen van de wei komt stromend water voor, in de betekenis van een sloot, een beekje of een rivier. Het symbolische belang van stromend water is dat het wijst op het in beweging zijn: persoonlijke groei en ontwikkeling. Het stromende water gaat ergens naar toe. Waar naar toe? Wordt het beekje steeds groter? Gaat het samen met andere beken of rivieren? Mondt het ten slotte uit in de zee of in een meer? Waar komt de beek vandaan? De kwaliteit en voorkomen van het water in de beek kan veel zeggen over de psychische gemoedstoestand van een persoon.

Enkele aandachtspunten hierbij kunnen zijn:

- ▶ Hoe breed is de beek?
- ▶ Is de beek gekanaliseerd?
- ▶ Hoe vol is de beek? Dreigt de beek over te lopen of staat de beek zo goed als droog?
- ▶ Hoe helder is het water?
- ▶ Leven er dieren en planten in en/of bij de beek?
- ▶ Hoe is het verloop van de beek door het landschap? Grillig of een rechte lijn?

- Wat zou je het liefste doen wanneer je voor de beek staat? Je voeten erin steken? Er van drinken? Jezelf bekijken? Het volgen van de beek naar de bron? Of juist naar de zee?

Opmerking: water staat voor personen symbool voor leven. (Het in leven zijn), vruchtbaarheid, gevoelens, verfrissing/opkikker, het onbewuste, psychische en/of emotionele diepgang.

Wanneer het beeld van de beek wordt verkend, komt de persoon al snel voor de keuze te staan of hij naar de bron wil gaan of naar de zee. De bron op zoeken gaat de meeste Personen gemakkelijk af. Hoewel hij/zij hiervoor wel de nodige hindernissen zoals steile hellingen zal moeten nemen. Wanneer een persoon de bron niet kan vinden, kan dit wijzen op een ernstig innerlijk conflict of vormen van onvermogen. De bron staat symbolisch voor het ontstaan van de persoon. De bron wordt in de literatuur omschreven als vrouwelijk; de moeder; anima; moeder aarde. Als de persoon de bron niet kan bereiken, er niet in kan baden of het water niet kan gebruiken, kan dit wijzen op een emotionele vroege moeder-kind stoornis.

Opmerking: hetzelfde geldt ook, wanneer een persoon wel van het water uit de bron drinkt, maar het water vies, zuur of als giftig ervaart.

De beek stroomafwaarts volgen kan soms wat meer moeite kosten, omdat dit de toekomstige ontwikkeling van de persoon betreft. Bij een aantal personen blijkt dat het volgen van de beek voortijdig stopt door een ob-

stakel in de vorm van een gevisualiseerde vorm van onvermogen, bijvoorbeeld: een dam, een muur, een gesloten sluis, planken, drijfhout, een gat waarin het water verdwijnt of een groot bekken. Dit is een krachtig signaal dat kan wijzen op het tegenhouden van een emotionele catharsis. Doorgaans spreekt hieruit een angst voor het onbekende, de toekomst en/of angst omdat de persoon denkt te weten wat hem boven het hoofd hangt. Bij een andere groep personen gebeurt de afleiding van een mogelijke catharsis op een subtielere wijze. De persoon volgt de beek, maar merkt op dat het landschap steeds hetzelfde blijft. Of dat de persoon na verloop van tijd weer op dezelfde plek is, waar hij is begonnen met het volgen van de beek. Ook hier vormt de angst voor wat mogelijk kan gaan komen, de motor achter het niet aan willen gaan van de confrontatie met zichzelf (emotionele catharsis), de ander en/of de toekomst.

Een derde mogelijkheid om de beek niet te hoeven volgen tot aan de monding, is doordat het water ineens tegen een berg op gaat stromen of tegendraads gaat stromen. Dit kan wijzen op personen die de realiteit willen verloochenen. Het is waarschijnlijk dat zij dit afweermechanisme (zij het in een andere vorm) ook in het dagelijkse leven toepassen.

Wanneer de beek niet in zijn loop wordt beperkt, mondt hij vroeg of laat uit in de zee. Het motief van de zee is dualistisch van aard. De ene persoon zal de zee ervaren als een symbool van vrijheid; openheid; schoonheid; emotionele diepgang; psychische diepgang; het onbewuste; wijsheid; of als het domein van koraalriffen,

prachtig gekleurde vissen en zeemeerminnen. De andere persoon kan de zee als gevaarlijk; stormachtig; verraderlijk; wilde schaduw; beangstigend ervaren. Dit is het domein van de haaien en andere bedreigende vissen en monsters.

7.4. Motief van de berg

Het motief van de berg kan op tweeërlei wijze worden geïntroduceerd, te weten:

1. De persoon wordt gevraagd om zich een berg op grotere afstand voor te stellen. Vervolgens vraagt de begeleider of de persoon de berg wil beschrijven.
2. De persoon wordt gevraagd zich voor te stellen in een bergwei te staan en om zich heen te kijken.

Aandachtspunten bij de beschrijving van de berg door de persoon zijn:

- ▶ Wat is de vorm van de berg?
- ▶ Hoe hoog is de berg? Is de berg steil?
- ▶ Wat voor planten groeien er op de berg?
- ▶ Wat voor dieren leven er op de berg?
- ▶ Uit wat voor materiaal bestaat de berg?
- ▶ Is er een pad naar boven? Hoe loopt dit pad; recht of grillig? Wil de persoon de berg beklimmen?

Het motief van de berg wordt door de gemiddelde Europeaan voorgesteld als een berg van circa 1500 meter hoog, bekleed met bossen en een rotsige punt; waarbij hij vermoedt dat hij de berg kan beklimmen, zij het met moeite. Personen met innerlijke spanningen, conflicten

of vormen van onvermogen stellen zich in de regel een heuvel voor of een extreem hoge berg. In beide gevallen is het doorgaans niet mogelijk om de berg te beklimmen, omdat de helling te steil is; of te glad; of te moerassig; of de berg veel te hoog is; of te spits; of omdat de persoon niet de juiste klimmaterialen heeft. Het is belangrijk dat de persoon niet alleen een beeldende beschrijving van de berg geeft, maar ook een waardering en/of emotionele beleving. Bijvoorbeeld:

De berg is verheven boven de andere bergen in de omgeving en dit voelt goed.

De berg is enorm grillig en spits. Niemand behalve mij kan deze berg bedwingen.

Wanneer een persoon de berg van zijn voorstelling gaat beklimmen, zal dit doorgaans leiden tot de top van de berg. Als de persoon vanaf de top rond kijkt, valt het waarschijnlijk op dat het mooi weer is en het uitzicht helder. Personen die innerlijke spanningen, conflicten of vormen van onvermogen ervaren zullen de top niet bereiken; dan wel zal het uitzicht vanaf de top sterk beperkt worden door het slechte weer of andere obstakels.

In symbolisch opzicht doet de berg dienst als een projectie of een verlengstuk van de persoonlijkheid of de eigenschappen van een persoon of een persoon uit het sociale atoom van de persoon. Verder kan de berg symbool staan voor één of meer eigenschappen van de persoon of van de persoon uit het sociaal atoom. In de literatuur wordt de berg gezien als mannelijk, vader of animus. De berg bezit een representatiefunctie zoals de persoon zou willen zijn -dit kan zowel positief als negatief. Het beklimmen van de berg wordt dan ook vaak

ervaren als een identificatie met een representatief persoon als de vader (of het archetypisch beeld van de vader), de man (of het archetypisch beeld van de man), de animus. Wanneer een persoon opkijkt tegen autoriteiten en hierdoor beperkt wordt in zijn functioneren, is het mogelijk om de berg als motief te gebruiken als een middel tot identificatie.

Met andere woorden: door de berg te overwinnen die onoverwinnelijk lijkt, kan de persoon zijn autoriteitsproblematiek overwinnen. Doordat hij zich op dat moment identificeert met de autoriteit. Het symboliseren van bepaalde eigenschappen is binnen het symbooldrama een gewoon verschijnsel. Dit principe is gebaseerd op het voltooien van gestalten.

Opmerking: je kunt niet zomaar zeggen dat *ALLE* bergmotieven mannelijk of vaderlijk zijn met een representatieve/identificatie functie. Net zomin als je kunt zeggen dat *ALLE* bronnen vrouwelijk of moederlijk zijn.

Het beklimmen van een berg kent de associatie met het stijgen op de maatschappelijk, sociale of economische ladder, zoals dit door de persoon bereikt is of bereikt zou kunnen worden. Het stelt een uitdaging aan de persoon. Sommige personen zien tegen uitdagingen op, zoals ze tegen een berg opzien. Door de berg te beklimmen is het mogelijk dat zij een extra stimulans krijgen om ook andere uitdagingen aan te gaan. Hoe? Door te beseffen dat zij wellicht te hoge eisen aan zichzelf stellen (bijvoorbeeld door zich te meten met iemand 'die het al gemaakt heeft') en dat daardoor elk initiatief al bij voorbaat gedoemd is om te mislukken. Uit onderzoek is gebleken dat er een verband bestaat tussen de hoogte van

de gevisualiseerde berg en het niveau van eisen dat een persoon aan zichzelf stelt. Sommige personen maken van de beklimming van de berg een hele show, waarbij klimijzers, touwen, zekeringslijnen en pikhouwelen nodig zijn. Het presteren is voor hen van groot belang. Misschien speelt ook mee dat zij zichzelf willen bewijzen ten opzichte van zichzelf, de representatiefiguur, andere personen of de begeleider.

Andere deelnemers slaan het moeilijkste deel van de beklimming over en staan plotseling boven op de top. Meestal is het weer dan slecht of wordt het hen op een andere wijze onmogelijk gemaakt om van het uitzicht te genieten. Dit geldt ook als een aanwijzing voor innerlijke spanningen, conflicten en/of vormen van onvermogen. Wanneer de persoon de top van de berg heeft bereikt spelen de volgende *aandachtspunten* een rol:

- ▶ Vanuit welk perspectief neemt de persoon nu de wereld waar?
- ▶ Hoe is de weersgesteldheid?
- ▶ Hoe is het uitzicht? Onbelemmerd naar vier richtingen?
- ▶ Van welk materiaal is de top gemaakt?
- ▶ Zijn er planten en dieren?
- ▶ Hoe zit het dal er uit? Ruw? Gedetailleerd? (Afstand)
- ▶ Bekijk het dal met een denkbeeldige verrekijker, wat valt je op? (Nabijheid)
- ▶ Hoe ziet de berg en het dal er uit wanneer je in een vliegtuig zit of een vogel bent?

De persoon die leert om zijn vormen van onvermogen op te heffen, zal steeds meer bewegingsvrijheid binnen het katathymepanorama (= psychisch landschap) ervaren.

Ook zullen de visualiseringën steeds gedetailleerder zijn. Er is met andere woorden sprake van een synchronisatie tussen de persoonlijke groei en ontwikkeling en de wijze van visualiseren. Soms valt dit af te lezen uit het weer of het jaargetijde en soms uit de toename van menselijke activiteit binnen het katathymepanorama. Voorbeeld: Een persoon dat bij aanvang van het groepsproces de berg in hartje winter *niet* kon beklimmen, beklimt tegen het einde van het groepsproces de berg in hartje zomer.

Na de beklimming en het uitzicht op de berg, wordt het tijd voor de afdaling. Prestatiegerichte personen hebben hier moeite mee omdat het *af dalen* een minder positieve klank heeft. Nogal wat personen verstaan hieronder het teruggezet worden naar een lager niveau. De uitdaging is voorbij en de ervaring van vrijheid en bevrijding van de top liggen achter de persoon. Afdalen betekent terugkeren naar het dagelijkse bestaan met al haar beslommeringen. Andere personen vinden het prettig om weer van de berg af te kunnen dalen, omdat ze dan niet langer alleen zijn (zoals op de top) en hun ervaringen en gevoelens met anderen kunnen delen. Personen met innerlijke spanningen, conflicten of vormen van onvermogen hebben soms de neiging om de feitelijke afdaling over te slaan. Zij geven aan plotseling beneden in het dal te zijn. *Aandachtspunten bij de afdaling zijn:*

- ▶ Volgt de persoon hetzelfde pad naar beneden?
- ▶ Hoe verandert de berg, de planten, dieren en het weer naarmate de persoon daalt?
- ▶ Hoe ziet het weiland er uit in vergelijking met het begin van het symbooldrama?

In de regel kun je zeggen dat wanneer de ervaring op de top van de berg als positief wordt ervaren, er een fenomenologisch synchrone verandering is waar te nemen in de aankleding van het katathymepanorama. Bijvoorbeeld: het bos is groener dan bij de beklimming; het gras in het weiland is langer geworden en er groeien nu allerlei bontgekleurde bloemen. Wanneer de ervaring aan de top onbevredigend is uitgepakt voor de persoon, kan het gebeuren dat de bossen erg donker en ontoegankelijk zijn geworden; dat het gaat onweren; dat het gras van het weiland moerassig is geworden. Doorgaans zal de persoon echter het basismotief van de berg als positief ervaren of leren ervaren, omdat het een uitdagend en prikkelend beeld is dat vele mogelijkheden biedt om inzicht te verwerven; uitdagingen te leren aangaan; jezelf op te waarderen; het Ik versterken; het willen presteren. Bij het bergmotief is het belangrijk om positieve feedback te laten prevaleren boven mogelijk negatieve kanttekeningen en opmerkingen.

7.5. Motief van het huis

Het motief van het huis is een veelzijdig en krachtig onderwerp voor een symbooldrama. Het huis symboliseert de persoon of een aspect van die persoon. Het huis bevat doorgaans projecties van verwachtingen, ervaringen, belevingen, vormen van onvermogen, afweermechanismen en angsten. In de regel ontbreken er andere personen in het motief van het huis. Het huis is in dat opzicht leeg. Wanneer er wel andere personen in het huis aanwezig zijn, wijst dit op een sterke binding (negatief of positief) tussen de geïntrojecteerde persoon

en het betrokken persoon. Vaak zal de geïntrojecteerde persoon niet in "levende lijve" aanwezig zijn, maar veel meer als een object. Bijvoorbeeld: een foto van de persoon, een stukje haar van de persoon, een fles met daarin de geest van de persoon, een kledingstuk van de persoon. Een andere mogelijkheid is dat er mensen in het huis aanwezig zijn die een bepaald aspect van het Ik symboliseren. Voorbeeld: Een vrouw heeft het gevoel dat zij geforceerd en dwangmatig leeft. Het kind in haar is onderdrukt. Hierdoor kan ze niet spontaan zijn en zich ontspannen. In het huis treft ze in een gesloten kamer een huilende baby aan. De vrouw begint te huilen. Ze herkent in de baby het verstopte kind in zichzelf.

Het motief van het huis kan het beste worden geïntroduceerd door middel van een voorstelling van een wei. Vervolgens vraag je aan de persoon of hij ergens in de omgeving een huis ziet staan. Wanneer dit het geval is, laat je de persoon naar het huis lopen. Als eerste vraag je of de persoon om het huis heen wil lopen en het wil beschrijven.

Opmerking: het kan gebeuren dat storingstekens (als een hek, prikkeldraad of een muur) het de persoon moeilijk maken om het weiland te verlaten en naar het huis te lopen. Dit dient te worden opgepakt als een indicatie dat de persoon sterke innerlijke spanningen, weerstanden of vormen van onvermogen ervaart.

Aandachtspunten:

- ▶ Hoe ziet het huis eruit?
- ▶ Is er een tuin? Hoe ziet de tuin eruit?
- ▶ Zijn er mensen? Zijn er dieren en/of planten?

- ▶ Wat is de functie van het huis? Een eengezinswoning? Een boerderij? Een kasteel?
- ▶ Wat is de sfeer van het huis?
- ▶ Hoe groot is het huis? Indicatie van het zelfbewustzijn.
- ▶ Waar doet het huis je aan denken? Dit kan wijzen op een sterke binding met bepaalde personen.
- ▶ In welke staat verkeert het huis? En de tuin?
- ▶ Heeft het huis ramen en deuren? Veel of weinig? Veel ramen en deuren kunnen wijzen op een extraverte houding, die kan duiden op een narcistische overschatting van het Zelf. Weinig ramen en deuren wijzen op een introverte houding, die kan duiden op een wantrouwen ten opzichte van de buitenwereld.

Na de beschrijving van de buitenkant van het huis wordt aan de persoon gevraagd of hij toegang tot het huis kan krijgen. Opvallend is dat de meeste personen gemakkelijk toegang krijgen tot het huis, zij het dat het huis vaak alleen via de achterdeur of de keukendeur betreden kan worden.

De voordeur is vaak gesloten of ontbreekt, of de persoon vindt het niet gepast om het huis via de voordeur te betreden. Wanneer een persoon in het geheel geen toegang tot het huis verkrijgt, kan dat worden geïnterpreteerd als een storingsteken dat wijst op innerlijke spanningen, weerstanden en/of vormen van onvermogen. Nadat de persoon zich toegang tot het huis heeft verschafte, wordt aan hem gevraagd of hij het huis wil gaan verkennen en ondertussen wil beschrijven wat hij waarneemt.

Opmerking: in bijna elk motief van een huis tref je een gesloten kamer, kast, hok, doos of ruimte aan. Dit wijst op verdrongen problemen en/of vormen van onvermogen.

Aandachtspunten:

1. *De keuken*

De keuken is een plek waar etenswaren worden bereid en bewaard. Voor diverse personen is de keuken een belangrijke ruimte in het huis. Soms staat de keuken symbool voor het verleden; soms hoe het verleden had kunnen zijn; soms voor het hier-en-nu, waarbij de keuken afstandelijk of leeg kan overkomen. Personen vinden de sfeer van de keuken bijzonder belangrijk. De keuken blijkt in de praktijk een ruimte te zijn waar een persoon graag is of naar terug gaat.

2. *De kelder*

In de kelder tref je doorgaans voorraden aan die de persoon in de (nabije) toekomst kan gebruiken; of er staan dozen en spullen die al jaren niet meer worden gebruikt. In het geval dat er voorraden in de kelder staan, is het interessant om wat voor voorraden het gaat. Soms verwijzen deze naar bepaalde behoeften, verlangens of verwachtingen en anderzijds naar nog niet ontwikkelde talenten en mogelijkheden. In het geval dat er dozen en spullen in de kelder staan, is het interessant om te zien wat voor spullen dit zijn en/of wat er in de dozen schuil gaat. Wanneer een doos niet open gaat, kan dit worden geïnterpreteerd als een storingsteken.

3. *De woonkamer*

De inrichting, de sfeer en de aankleding van de woonkamer zijn belangrijke indicatoren of een persoon te maken heeft met innerlijke spanningen en/of vormen van onvermogen. De woonkamer kan betrekking hebben op een verleden tijd, het hier-en-nu of de toekomst. Het is dan ook aan te raden om te vragen waar het huis de persoon aan doet denken. Bij sommige personen wijst de kamer op een projectie van het Ik op de woonkamer. De woonkamer vertoont overeenkomsten met de woonkamer van de ouders of andere belangrijke personen uit het verleden. De woonkamer kan zelfs levenloos muf aandoen, alsof er al jaren niet meer wordt gewoond. Dit tezamen kan wijzen op een persoon die te maken heeft met een dominerend geïntrojecteerd waarden en normensysteem. De persoon voelt zich 'gevangen' en 'ongemakkelijk' in een bepaald keurslijf. Bij andere personen kan het lijken alsof er pas mensen in het huis zijn komen wonen. Overal staan dozen en ligt er rommel. Dit kan wijzen op een actief veranderingsproces dat de persoon in het hier-en-nu ervaart. Andere mogelijkheden zijn dat de kamer is volgestouwd met boeken (symbool voor zekerheid en kennis), maar waar verder ieder symbool voor emotie ontbreekt. Of een modern ingerichte woonkamer die zo schoon en opgeruimd is dat de persoon er bijna niet in durft te bewegen. Extra punten van aandacht zijn: Foto's, schilderijen, klokken, meubilair, voorwerpen, kasten, en tapijten.

4. *De slaapkamer*

De slaapkamer geeft doorgaans veel intieme details van een persoon weer. Onder andere ten aanzien van de partner (of de wenselijkheid hiervan), seksueel gedrag; geheime gedachten (bijvoorbeeld een dagboek), diep gewortelde gevoelens. Het is belangrijk om aandacht te schenken aan de inrichting, kleding en schoeisel, de sfeer en waar de slaapkamer aan doet denken.

5. *De overige kamers*

Het valt doorgaans op dat de overige kamers één bepaalde symbolische functie bezitten. Zo kan een stoffige naaikamer wijzen op het verleden; of een persoon uit het verleden van de persoon; of een aspect van de persoon dat in het verleden een belangrijke rol heeft gespeeld. Ik herinner me een persoon die de verbinding legde tussen een naaikamer en zijn inmiddels overleden moeder, onder wiens invloed hij tot aan de dag van vandaag gebukt gaat.

6. *De zolder*

Op de zolder kunnen dozen en spullen liggen die wijzen op het verleden en/of de toekomst. Het is belangrijk om de dozen en spullen te onderzoeken. Het kan ook zijn dat de zolder dienst doet als een opslagplaats of een verstopplaats voor vormen van onvermogen of problemen.

Wanneer het huismotief een aantal keren wordt herhaald, zal het opvallen dat dit motief aan verandering onderhevig is. Als de veranderingen grotesk zijn (bijvoorbeeld een kasteel dat in een plaggenhut verandert), wijst dit op een niet-realistische beleving van de

werkelijkheid.

Wanneer de veranderingen kleiner zijn, wijst dit op een actief veranderings- en ontwikkelingsproces. Of dit proces positief of negatief is, hangt mede af van de aard van de veranderingen. Zijn er geen veranderingen binnen het motief van het huis waar te nemen, dan is er sprake van een fixatie en reproductie van de realiteit. De persoon wil niet tot verandering komen. Meestal ligt hier een angst voor het onbekende aan ten grondslag. Vragen als: "Wat gaat er met me gebeuren?", "Ben ik mijzelf niet langer de baas?", "Wie word ik?", "Waarom zou ik veranderen?", "Wat is de zin van veranderingen en/of het leven?", "Voor wie doe ik het?", zijn kenmerkend voor de persoon.

7.6. Motief van het bos

Het motief van het bos kan een voortvloeisel zijn van het motief van de wei of de berg. Wanneer de persoon het bos in beeld krijgt, wordt gevraagd of hij het bos tot een kleine vijftien meter wil naderen. Vervolgens wordt gevraagd of hij in het bos wil kijken, omdat er een mens, dier of figuur uit het bos zal komen. De persoon dient geduld te hebben, het kan soms even duren voordat er daadwerkelijk een mens, dier of figuur zichtbaar wordt. Wanneer een bos "leeg" is en de persoon geen persoon, dier of figuur kan waarnemen, kan dit worden geïnterpreteerd als een storingsteken of als een weerstand.

Aandachtspunten:

- ▶ Wat komt er te voorschijn uit het bos?
- ▶ Hoe ziet de persoon, dier of figuur eruit?
- ▶ Waaraan doet de persoon, dier of figuur aan denken?
- ▶ Is de persoon bang? Het is belangrijk om de persoon zijn eventuele angst voor het beeld van de persoon, dier of figuur te overwinnen en hem ermee in contact te brengen. Bijvoorbeeld door een hert te naderen; te strelen en tot slot eten te geven.
- ▶ Wat heeft de persoon, dier of figuur te vertellen?

Het bos staat symbool voor het onbewuste. Het bos is doorgaans een ondoorzichtelijk geheel, waarin zich allerlei mensen, figuren en dieren kunnen verschuilen. Het is daarom ook dat sommige personen categorisch weigeren om het bos te naderen of zelfs te betreden. Om één of andere reden zijn zij er bang voor. Sommige personen echter willen het bos graag betreden. Op hen maakt het bos geen duistere, ontoegankelijke indruk. De bomen lijken wat verder uit elkaar te staan, waardoor het zonlicht meer kans krijgt om door te dringen. Wat een persoon aan de bosrand of in het bos zelf tegenkomt blijft op voorhand gissen. Dit klinkt misschien spannend en uitdagend, maar het betekent ook dat het de persoon en jezelf voor onaangename verrassingen kan plaatsen. Het is belangrijk dat je je steeds bewust blijft van de mogelijke diversiteit van mensen, dieren en figuren die een persoon kan tegenkomen. Behalve de fysiologische betekenis van een mens, dier of figuur die de persoon kan tegen komen, bezit de persoon, het dier of het figuur ook een symbolische betekenis. Voorbeeld:

Wanneer een persoon haar vader uit het bos ziet lopen, wijst dit enerzijds op de vader en anderzijds kan dit wijzen op de animus van de desbetreffende persoon.

De derde wijze van interpreteren van een persoon, dier of een figuur is dat deze een onbewuste gedragsneiging representeren. Soms wijst dit op een "niet-geleefd-leven." Dit kan bijvoorbeeld de schaduw van de persoon zijn.

Opmerking: variaties op het bos motief zijn het grot motief en het labyrint.

7.7. Motief van de stad

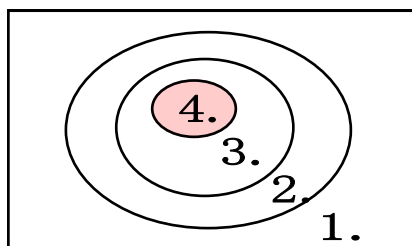
Het motief van de stad kan worden geïntroduceerd tijdens het verkennen van het katathymepanorama van het weiland. De stad symboliseert de persoon als geheel. Dit wil zeggen dat zowel lichamelijke als psychische aspecten van een persoon in de vorm van symbolen zijn terug te vinden in het motief van de stad.

Aandachtspunten:

- ▶ Hoe groot is de stad?
- ▶ Wat voor een soort stad is het? Is het een industriestad? Een middeleeuwse stad? Of is er sprake van een dorp?
- ▶ Is de stad vrij toegankelijk? Of is er sprake van een stadsmuur? Of een poort? Of een gracht? (Storingstekens)
- ▶ Waar is de stad gelegen? In een dal? Op een berg? Of op het vlakke land?
- ▶ Wat ligt er in de omgeving van de stad? Een ande-

- re stad? Een bos? Een berg?
- ▶ Hoe is de weersgesteldheid? Welk jaargetijde?
- ▶ Kun je gemakkelijk om de stad heen lopen of is de stad daarvoor te groot?
- ▶ In wat voor staat verkeert de stad? Is het vervallen? Een spookstad? Of is het een zuivere metro-pool?
- ▶ Ben jij de enige die naar de stad toe gaat?
- ▶ Kun je zien of er mensen in de stad aanwezig zijn?

Na de eerste verkenning van de omgeving van de stad, wordt het tijd om de stad zelf te gaan verkennen. Wanneer de persoon geen toegang tot de stad kan krijgen, kan dit worden geïnterpreteerd als een storingsteken. Bij het betreden van de stad kan het gebeuren dat de persoon niet of slechts delen van het katathymepanorama kan verkennen. Dit kan wijzen op sterke weerstanden, innerlijke spanningen en/of vormen van onvermogen. De meeste personen zullen echter een levendige voorstelling van de stad kunnen maken. Opvallend hierbij is dat sommige gedeelten van de stad "levendiger" zijn dan andere gedeelten. In deze gedeelten komen vaker ook meer mensen in de voorstelling voor, bijvoorbeeld op een terras of in een park. Wanneer de persoon een plattegrond tekent van de stad, valt doorgaans op dat de stad op eenzelfde wijze is opgebouwd als een mandala.



Verklaring van de cijfers:

1. Alles dat een verkeerde of negatieve invloed of uitwerking heeft op het persoon en dat wat de persoon niet nodig heeft.
2. Alles wat de persoon (in)direct nodig heeft om uitdrukking aan zijn Ik en Zelf te kunnen geven. Dit kunnen zowel negatieve als positieve, verkeerde als juiste invloeden of uitwerkingen zijn.
3. Alles wat een juiste of positieve invloed of werking heeft op het persoon; en dat wat de persoon nodig heeft om te groeien en in ontwikkeling te blijven.
4. De kern, de bron of het wezenlijke van de persoon. Binnen het motief van de stad zal een kerk, een tempel, een park, een bron, een beeld de kern symboliseren.

Wanneer de persoon de stad is betreden, zal hij het prettig vinden wanneer hij het centrum, de kern of het hart van de stad nadert. Als de persoon het centrum niet kan bereiken of het centrum is kaal of ontbreekt volledig, dan mag je dat interpreteren als een storingsteken, dat wijst op innerlijke spanningen, conflicten, problemen, weerstanden en/of vormen van onvermogen.

Aandachtspunten:

- ▶ Zijn de gebouwen aan de rand van de stad slechter onderhouden dan gebouwen dichterbij het centrum?
- ▶ Zijn er gebouwen waar je kunt leren? Of waar je heen kunt gaan voor ontspanning? Wat voor gebouwen zijn dit? Hoe zien ze er uit?
- ▶ Zijn er gebouwen waar je niet binnen kunt? Welke

- functie hebben deze gebouwen?
- ▶ Zijn er gebouwen waar je terecht kunt voor hulp?
 - ▶ Zijn er wijken die plezieriger zijn om te vertoeven dan andere?
 - ▶ Wat is de kern van de stad? Welke functie bezit deze kern?
 - ▶ Zijn er parken en pleinen in de stad?
 - ▶ Zijn er mensen, dieren, planten in de stad aanwezig?
 - ▶ Heeft de persoon overal vrije toegang?

Het motief van de stad is complex van aard en vraagt om een intensieve begeleiding. Het zal niet altijd meteen eenvoudig zijn om een vertaling van alle symbolen te maken, die door de persoon worden beschreven. Dit is ook niet noodzakelijk. Het motief van de stad is bijzonder geschikt om een aantal keren achter elkaar te gebruiken.

7.8. Regieaanwijzingen en technieken

In deze paragraaf tref je een aantal regieaanwijzingen en technieken aan, wanneer je gebruik maakt van het symbooldrama.

7.8.1. Projecties van gedachten en gevoelens

Binnen het symbooldrama wordt dankbaar gebruik gemaakt van een menselijke eigenschap om gedachten en gevoelens op objecten te projecteren. Een object kan zowel een mens, een dier, een plant als een voorwerp zijn. In de regel worden die gedachten en gevoelens geprojecteerd, die voor de persoon te confronterend, te ingrijpend, te indringend, te pijnlijk of te waar zijn om onder ogen te worden gezien. Door gedachten en gevoelens op een object te projecteren, verandert het object in een symbool van die gedachte of dat gevoel. *Voorbeeld:* Jane en Hans zijn elf jaar getrouwd. De laatste drie jaar is hun huwelijk langzaam maar zeker in het slop gekomen. Het is niet zo dat zij enorme ruzies hebben, maar veel meer een hele reeks van kleine irritaties. Zo heeft Hans twee weken geleden voor € 900,00 aan materialen gekocht om een vijver in de tuin te kunnen maken. Het stoort Jane dat hij zoveel geld uitgeeft en vervolgens de spullen in de tuin laat liggen. Zij spreekt Hans hierop aan. Het gevolg is een korte maar heftige woordenwisseling. Hans besluit om nu expres niet aan de bouw van de vijver te beginnen. Iedere keer wanneer hij of Jane door de tuin loopt en de materialen ziet liggen, steekt een irritatiegevoel weer de kop op. De materialen zijn nu een symbool geworden van hun onderlinge irritatie.

In plaats van de relatieproblemen openlijk te bespreken, worden deze nu 'uitgevochten' via het symbool. Het motief dat voor een symbooldrama wordt gebruikt, bestaat uit gevisualiseerde beelden. Deze beelden zijn opgebouwd uit objecten en elk object is een projectie van een bepaald gevoel, gedachte, beleving of vorm van onvermogen. Sommige objecten zijn belangrijker dan andere. In de regel zal de persoon zelf aangeven welk belang een object heeft. Dit behoeft niet altijd verbaal, verstandelijk of logisch te zijn. Sommige gesymboliseerde projecties zijn zo indringend, dat de persoon begint te huilen, snel begint adem te halen, stopt met de oefening, boos wordt of andere non-verbale signalen geeft. Het is van belang dat een persoon zijn gedachten, gevoelens, belevingen naar aanleiding van een symbooldrama uit en toont. Vervolgens wordt de persoon gevraagd om het katathymepanorama letterlijk visueel te maken.

Het is niet noodzakelijk dat alle gesymboliseerde projecties gedurende één bijeenkomst worden besproken. Of de verklaring of duiding van de symbolen juist is, valt doorgaans af te lezen aan de lichaamstaal van de betrokken persoon, al dan niet gecombineerd met een mondelinge instemming. Het is echter ook mogelijk om gebruik te maken van de neiging om gevoelens en gedachten te projecteren op een object. Wanneer het moeilijk is om rechtstreeks een vorm van onvermogen op te lossen kan dit eerst door middel van een symbooldrama op een indirecte wijze worden aangepakt. Door het gevoel, de gedachte of de vorm van onvermogen te symboliseren. Wanneer het de persoon lukt de situatie op deze manier op te lossen, kan de persoon proberen om een directe confrontatie aan te gaan.

Voorbeeld: Henk heeft problemen met zijn chef. Het lukt hem niet om zijn onvrede te uiten, omdat de chef hem hiertoe letterlijk geen kans geeft. Henk durft niet die ruimte te claimen die hij nodig heeft om voor zijn mening uit te komen. Bij een symbooldrama wordt hem gevraagd of hij de chef wil voorstellen als een cactus met enorme stekels. Vervolgens wordt aan Henk gevraagd of hij over de cactus wil klimmen, omdat hij er niet omheen kan, maar toch verder moet lopen. Wanneer hij de cactus heeft overwonnen, zal zijn zelfvertrouwen enigszins zijn toegenomen. Zeker wanneer hij tijdens een directe confrontatie met de chef, het beeld van de cactus in zijn achterhoofd houdt.

7.8.2. De bloementest

Het introduceren van het symbooldrama kan soms lastig zijn, zeker wanneer personen voor wie visualiseren nieuw is, zeggen vaak dat zij niets 'zien'. Het is dan van belang om duidelijk te maken dat het niet om het 'zien' gaat, maar om een innerlijke waarneming. Wanneer je vervolgens vraagt wat de vraag bij de persoon opriep, krijg je doorgaans een uitgebreid antwoord te horen. De bloementest is een eenvoudige visualiseringsopdracht. De persoon wordt gevraagd om een bloem voor te stellen en die vervolgens te beschrijven aan een partner. De persoon hoeft zich geen zorgen te maken of hij een beeld van een bloem oproept of dat het om een fantasiebloem gaat.

Het komt maar zelden voor dat in het beeld van een bloem een storingsteken voorkomt. Het belangrijkste storingsteken is wel dat het een persoon niet lukt om de

ogen te sluiten en een ontspannen houding aan te nemen. In dat geval zijn ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen aanraders.

Wanneer de persoon de bloem heeft beschreven, wordt gevraagd of hij meer bloemen tegelijkertijd wil voorstellen. Het is belangrijk om te weten in welke vorm deze bloemen worden voorgesteld, bijvoorbeeld allemaal naast elkaar of als een boeket of in een kas of in een tuin of in een weiland. Tot slot mag de persoon het katathymepanorama letterlijk verbeelden door een tekening of een werkstuk te maken.

De bloementest geeft aan of een persoon zich voldoende kan concentreren op een innerlijke voorstelling en of de persoon zich laat sturen in verkenning van het katathymepanorama. Wanneer dit het geval is kan overgegaan worden naar het basismotief van het weiland.

7.8.3. Verrijken en verzoenen

Verrijken en verzoenen zijn twee technieken die van toepassing zijn wanneer een persoon tijdens zijn symbooldrama in contact komt met één of meer onwelwillende of zelfs agressieve objecten. Figuren in een symbooldrama kunnen worden geïnterpreteerd als gesymboliseerde drift- en wensneigingen. Dit wil zeggen dat figuren een aspect van de veroveringsdrift, de voortplantingsdrift, verwachtingen of angst representeren. Soms zal dit een vaderfiguur zijn die blijft hameren op het niets kunnen van de persoon. Soms een geïdealiseerde prins op het witte paard. Soms zal dit een aanvallende leeuw met opengesperde bek zijn. Wanneer een figuur vijandig gezind is ten opzichte van de persoon, is

het niet aan te raden om in de regie te wijzen op de mogelijkheid om te vluchten. Dit wijst op het vluchten voor jezelf. Het aanvallen van een vijandig figuur kan eveneens worden afgeraden, omdat dit wijst op agressie tegen zichzelf of een deel van de persoonlijkheid.

1. *Techniek van het verrijken*

Het advies is dat de persoon probeert om de figuur mild te stemmen door de figuur eten en drinken aan te bieden. Hierbij is het belangrijk dat de persoon beseft dat er voedsel in overvloed aanwezig is en hij kan geven wat hij wil. Behalve het letterlijk voeden kan de figuur ook figuurlijk worden verrijkt, bijvoorbeeld door er een gesprek mee aan te gaan. Van het vele eten en drinken wordt de figuur moe en verzadigd. Het gevolg zal zijn dat de figuur milder wordt in de omgang. Vaak gaat de figuur dan zitten of liggen.

2. *Techniek van verzoenen*

Wanneer de figuur mild is gestemd en voldaan is van het voedsel en de verworven kennis, is het van belang om fysiek contact te maken. Bijvoorbeeld door te strelen, te aaien, vast te pakken, te omhelzen, een hand te geven. De tweede stap van het verzoenen is het tot stand brengen van een dialoog met de figuur.

7.8.4. Aandachtspunten

1. *Het niet Intellectualiseren*

Het symbooldrama kan gemakkelijk door personen en de begeleider als een abstractie worden benaderd. Het zwaartepunt van het symbooldrama ligt echter niet bij het intellectualiseren van de voorstellingen, maar bij het beleven en ervaren van de voorstellingen. Om met het symbooldrama aan de slag te kunnen, dienen personen op de hoogte te zijn van de werkwijze en de beoogde doelstellingen. Sommige personen komen in verzet tegen deze manier van werken. Zij vinden het moeilijk om geconfronteerd te worden met kennis over zichzelf, waar ze zich niet bewust van waren. Discussies en verhitte meningsverschillen kunnen het gevolg zijn. Doorgaans kan dit als een teken van weerstand worden geïnterpreteerd.

2. *Geen voorstelling kunnen maken*

Sommigen geven tijdens het uitvoeren van een symbooldrama aan, dat zij geen voorstelling van de bloementest of een basismotief kunnen maken. In de regel willen de personen hiermee aangeven dat zij zich geen fotografische voorstelling van een bepaald onderwerp kunnen voorstellen. Het is echter niet noodzakelijk dat een persoon zich een fotografische voorstelling van een onderwerp kan maken. Het gaat veel meer om wat de persoon zich wel voorstelt, ervaart of beleeft. Dit kan dus letterlijk alles zijn en afwijken van het ingebrachte onderwerp. Slechts weinig mensen kunnen zich weinig meer voorstellen dan een 'zwart vlak'. In die gevallen is het verstandig om meer aandacht te

geven aan ontspanning, autogene oefeningen en ademhaling.

3. *Overgangstechniek*

Het introduceren van een basismotief kan op een directe of een indirecte wijze geschieden. Bij de indirecte wijze wordt aan de persoon gevraagd of hij zijn ogen wil sluiten en in gedachten wil voorstellen dat hij de ruimte verlaat. Vervolgens wordt gevraagd of hij een weg uit de stad wil volgen totdat hij bij weiland uitkomt. Vanaf hier wordt het basismotief van het weiland gevolgd. De indirecte wijze van introduceren behoeft feitelijk alleen te gebeuren bij introductie van een nieuw basismotief. Zo kan de overgangstechniek van het weiland naar het motief van de beek heel eenvoudig, door de persoon door het weiland te laten wandelen en op zoek te gaan naar een beek. Het doel van de overgangstechniek is om het inleven voor de persoon te vergemakkelijken.

4. *Uiten en tonen van actuele belevingen*

Wil het symbooldrama succesvol zijn, dan is het van belang dat de personen de opwarmfase van de bijeenkomst goed hebben doorlopen. Wanneer dit niet het geval is kan een kringgesprek uitkomst bieden om de deelnemers uitdrukking te laten geven aan al datgene dat hen momenteel zodanig bezig houdt, dat zij moeilijk hun concentratie op iets anders kunnen richten. Als de deelnemers geen kans krijgen om hun belevingen tot uitdrukking te brengen, kan het gebeuren dat het visualiseren mislukt.

5. *Een moment voor jezelf*

Nadat de personen hebben deelgenomen aan een symbooldrama, is het van belang dat zij een aantal minuten de kans krijgen om naar de reële wereld terug te keren. Dat wil zeggen dat de invloed van het symbooldrama zo groot kan zijn, dat personen direct na de opdracht emotioneel zijn, gedesoriënteerd en met de gedachten nog bij het symbooldrama zijn. Om terug te kunnen keren naar het hier en nu in deze ruimte, kan het maken van een tekening of een werkstuk een hulpmiddel zijn.

6. *Stimuleren om hindernissen te overwinnen*

Wanneer een persoon tijdens een symbooldrama op één of meer hindernissen stuit, waarvan hij aanneemt dat deze niet te overwinnen zijn, kun je de rol van een positieve stimulator op je schouders nemen. Door bijvoorbeeld de persoon te steunen om naar oplossing te zoeken; door de persoon het katathymepanorama gedetailleerd te laten onderzoeken naar mogelijkheden om de hindernis te kunnen nemen of door een voorstel te doen. In het merendeel van de situaties zal de persoon een manier verzinnen om de hindernis ook daadwerkelijk te kunnen overwinnen. Wanneer dit niet het geval is, is hier sprake van een duidelijk storingsteken. Het heeft geen zin om erop te blijven hameren dat het desbetreffende persoon een oplossing *moet* vinden. De ervaren weerstand kan te groot zijn om in één keer op te heffen.

7. *Proefhandelingen*

De kracht van het visualiseren is dat het '*tot handelen komen*' mogelijk maakt. Wanneer je je kunt voorstellen dat je een bepaalde beweging of hande-

ling volbrengt, word je gestimuleerd om de beweging of handeling ook daadwerkelijk uit te voeren. Binnen het symbooldrama kunnen ook reële onderwerpen aan bod komen, zoals die ook binnen een psychodrama behandeld zouden kunnen worden. Het grote verschil met het uitspelen van de situatie binnen het psychodrama en het symbooldrama is, dat het doel van het symbooldrama is dat de persoon zich *kan* voorstellen hoe hij in een bepaalde situatie of omstandigheid zou handelen. In tweede instantie kunnen deze *proefhandelingen* worden omgezet in spel binnen een psychodrama. In derde instantie kan de persoon de directe confrontatie aangaan door de proefhandelingen om te zetten in handelingen buiten de groep.

8. *Spontane motieven*

Wanneer deelnemers voldoende ervaring hebben opgedaan met de basismotieven, is het mogelijk om spontane motieven hun intree te laten doen. Spontane motieven worden niet van buitenaf ingebracht, maar ontstaan vanuit de persoon en worden ingebracht. In de regel zijn spontane motieven opgebouwd uit vrije associaties. Deze associaties bestaan op het niveau van het beeldbewustzijn en op het niveau van invallen. Voor spontane motieven geldt hetzelfde procesmatige verloop als dat voor de basis motieven.

9. *Tegenoverdracht*

Het werken met het symbooldrama is niet alleen voor de persoon spannend, uitdagend, emotioneel en soms beangstigend. Door de overdracht van gevoelens, gedachten en verwachtingen van de persoon op de begeleider, kan hetzelfde gebeuren bij

de begeleider. Het is dan moeilijk om je 'slechts' empathisch te identificeren met de ander, in plaats van jouw gevoelens (bijvoorbeeld een bepaalde angst), gedachten of verwachtingen te projecteren in het symbooldrama van de ander. Dit projecteren van gevoelens, gedachten en verwachtingen wordt ook wel tegenoverdracht genoemd. Hoewel tegenoverdracht niet in alle omstandigheden verkeerd is, kan het het symbooldrama van het desbetreffende persoon geheel ontwrichten.

10. *Leeftijdregressies*

Het is mogelijk om door middel van het symbooldrama een leeftijdregressie te bewerkstelligen. Dit wordt echter afgeraden binnen het kader van de non-problematische methode. De redenen hiervoor zijn: [1] De begeleider/partner tijdens het symbooldrama dient psychoanalytisch geschoold te zijn om een leeftijdregressie tot een goed einde te brengen. [2] Een leeftijdregressie is zó individueel, complex en verschillend dat dit een individuele werkwijze vereist. [3] Een leeftijdregressie door middel van het symbooldrama kan niet op zichzelf staan en dient deel uit te maken van een therapie of een behandelplan.

11. *Conflictvrije associaties*

Hoewel het symbooldrama een prima instrument is om innerlijke spanningen, problemen, conflicten en/of vormen van onvermogen aan te pakken, kan het symbooldrama ook conflictvrije associaties oproepen. Zulke associaties zorgen vaak voor een emotionele verbondenheid met bijvoorbeeld de natuur of geven ontspanning zoals het zonnen in een weiland. In de regel schenken dergelijke associa-

ties een gevoel van rust, ontspanning, 'in harmonie' te zijn. Deze associaties zijn in tegenstelling tot conflict gecentreerde associaties vormen van zelfbeloning. De begeleider dient deze niet aan te moedigen of te ontmoedigen. De persoon kan zelf bepalen of, hoe en hoelang hij van de zulke associaties wil genieten. Wanneer dit echter groteske of niet realistische vormen gaan aannemen, kan de begeleider besluiten om te interveniëren of om de opdracht af te ronden.

12. *Werken naar een volledige bewustwording*

Wanneer een persoon geïntroduceerd wordt met het symbooldrama, is het niet noodzakelijk dat de persoon alle details van het katathymepanorama beschrijft, interpreteert of vertaalt naar de dagelijkse werkelijkheid. Naar gelang van de persoon frequenter aan symbooldrama's heeft deelgenomen, zal hij ook meer oog voor de details krijgen. Je kunt, als begeleider, hierop inspelen door in eerste instantie zoveel mogelijk open vragen stellen en pas in een later stadium specifiek naar details gaan vragen.

13. *Catharsis*

Het is mogelijk dat een persoon door middel van het symbooldrama tot een catharsis komt. Soms heeft dit lichamelijke reacties tot gevolg. Soms begint de persoon te zweten of maakt geluiden. Deze lichamelijke ontlading gaat doorgaans gepaard met een psychische ontlading waarin gevoelens van boosheid, schaamte, verlegenheid, pijn, angst, verdriet, machteloosheid, onbegrip of wantrouwen een centrale rol kunnen spelen. Een catharsis treedt meestal op wanneer er sprake is van een

verbintenis of vertaling van de symbolisatie van gevoelens en gedachten naar de dagelijkse werkelijkheid van de persoon. In de regel zal de catharsis worden ervaren als een opluchting.

Hoofdstuk 8
Oefeningen

Oefening 1: Bloementest

Doel: Het achterhalen of de deelnemers openstaan voor visualiseren en het gebruiken van de dagdroom. Het introduceren van het visualiseren op basis van een innerlijke waarneming.

Benodigdheden: Muziek en/of natuurgeluiden.

Wezenlijkste technieken: Visualiseren.

Soort ritueel: Zelfonderzoek.

Code van ritueel: Instinctief.

Uitvoering van ritueel: Persoonlijk.

Doelstelling van ritueel: Psychologisch.

Niveau van groepsproces: Inhoudelijk.

Corresponderende groepsfase: Fase 1.

Duur van de oefening: 35 minuten.

[1] Voorbereiding

(A) Doel- en taakstellingen formuleren: De begeleider geeft uitleg over de opdracht. Vervolgens wordt door middel van een gesprek geprobeerd om te achterhalen wat de begeleider hoopt of denkt te bereiken met de opdracht. Het onderwerp van de opdracht wordt bepaald.

(B) Planning: Het verloop van het ritueel wordt op papier (of in gedachten) vorm gegeven. Anders gezegd: Iedereen moet weten wat van hem/haar wordt verwacht. Bovendien kunnen eventuele praktische veranderingen of wijzigingen worden doorgevoerd.

[2] Uitvoering

(A) Stage en aankleding: Het spelvlak wordt bepaald en afgebakend. Het spelvlak wordt in gereedheid gebracht.

(B) Inleiding en het begin van de uitvoering van het ritueel: De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij een plek in de ruimte willen uitzoeken waar zij gemakkelijk zitten. Wanneer de deelnemers zitten, vraagt hij of de deelnemers hun ogen willen sluiten en zich willen concentreren op hun ademhaling. "Adem in door de neus. Houd de adem kort vast en adem uit door de mond. Bij elke ademhaling gaat je buik naar voren"

(C) Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën:

1. De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij zich in gedachten een bloem willen voorstellen.
2. Wanneer zij zich een bloem in gedachten voorstellen, vraagt de begeleider om de bloem goed te bekijken. Van bovenaf; van onderuit; in het rond.
3. De begeleider vraagt of de deelnemers hun ogen willen open en de voorstelling van de bloem willen tekenen.
4. De begeleider vraagt of de deelnemers opnieuw met gesloten ogen willen gaan zitten. Concentreren op de ademhaling.
5. De begeleider vraagt of de deelnemers de bloem van tekening in gedachten voorstellen, maar nu is de bloem niet alleen. De bloem maakt deel uit van een groter geheel.
6. De begeleider vraagt of de deelnemers het katathymepanorama willen verkennen en het grotere geheel willen proberen te achterhalen. Staat de bloem in een tuin? Of maakt de bloem deel uit van een boeket?

(D) Ter uitgeleide: De begeleider vraagt of de deelnemers de ogen willen openen en het katathyme-panorama willen tekenen.

[3] Evaluatie

(A) Opruimen: Het spelvlak wordt opgeruimd. De spanning van de oefening kan even letterlijk worden afgeschud.

(B) Evaluatie: Iedereen neemt plaats in een gesprekskring en krijgt gelegenheid om zijn of haar gedachten, gevoelens, belevingen en verwachtingen tot uitdrukking te brengen.

(C) Volharding: Wat heeft een ieder van de oefening geleerd? Hoe gaat de persoon hier de komende tijd mee aan de slag? Formuleer eventueel doel- en taakstellingen?

Oefening 2: het weiland

Doel: Het introduceren van het symbooldrama. Het achterhalen van storingstekens, weerstanden en/of vormen van onvermogen. Het vergroten van het inzicht in de eigen persoonlijkheid.

Benodigheden: Muziek en/of natuurgeluiden.

Wezenlijkste techniek: Visualiseren.

Soort ritueel: Zelfonderzoek.

Code van ritueel: Instinctief.

Uitvoering van ritueel: Groep.

Doelstelling van ritueel: Psychologisch.

Niveau van ritueel: Inhoudelijk.

Corresponderende groepsfase: Fase 1.

Duur van oefening: 90 minuten.

[1] Voorbereiding

(A) Doel- en taakstellingen formuleren: De begeleider geeft uitleg over de opdracht. Vervolgens wordt door middel van een gesprek geprobeerd om te achterhalen wat de begeleider en de deelnemers hopen of denken te bereiken met de opdracht.

(B) Planning: Het verloop van het ritueel wordt op papier (of in gedachten) vorm gegeven. Anders gezegd: Iedereen moet weten wat van hem of haar wordt verwacht. Bovendien worden eventueel praktische veranderingen of aanpassingen doorgevoerd.

[2] Uitvoering

(A) Stage en aankleding: Het spelvlak wordt afgebakend. Het spelvlak wordt in gereedheid gebracht.

(B) Inleiding en het begin van de uitvoering van het ritueel: De begeleider vraagt of de deelnemers een geschikte plek in de ruimte willen zoeken. Wanneer de deelnemers zitten, vraagt de begeleider of zij de ogen willen sluiten en zich willen concentreren op de ademhaling. "Adem in door de neus. Houd de adem kort vast en adem uit door de mond."

De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij zich willen voorstellen dat zij de ruimte verlaten. Vervolgens vraagt de begeleider of zij een weg willen volgen die hun uit de stad leidt naar een weiland. Wanneer de deelnemers in het weiland staan, vraagt de begeleider of zij het weiland goed in zichzelf willen opnemen.

(C) Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën:

1. De deelnemers mogen hun ogen openen en de voorstelling van het weiland letterlijk visualiseren, bijvoorbeeld door het te tekenen.
2. De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij paren willen vormen. De paren bepalen wie nummer 1 is en wie nummer 2. De nummers 1 gaan zitten in een gemakkelijke houding en concentreren zich op hun ademhaling. De nummers 2 nemen de rol van "regisseur" op hun schouders en begeleiden zowel de ademhalingsoefening, als ook het symbooldrama zelf.
3. De nummers 2 gaan, aan de hand van de tekening van de nummers 1, het weiland verkennen.

(Verkenning van het katathyme-panorama) De nummers 2 maken aantekeningen, terwijl de nummers 1 het weiland beschrijven. Hierbij letten zij speciaal op de aandachtspunten, zoals: Hoe is de conditie van het weiland? Hoe is het weer? Welk jaargetijde is het? Wat groeit er in het weiland? Zijn er dieren? Zijn er mensen? Het is belangrijk dat de nummers 2 niet de verkenning van het katathyme-panorama teveel gaan sturen of beïnvloeden. Algemene en open vragen zijn toegestaan.

4. De nummers 1 openen de ogen en gaan een specifiek beeld van het weiland in een letterlijke visualisatie vastleggen. Bovendien bespreken de nummers 1 en 2 hun ervaringen en belevingen -mede aan de hand van de aantekeningen van de nummers 2.
5. De rollen worden omgedraaid. De nummers 2 nemen een gemakkelijke zithouding aan en sluiten de ogen. Voor het verdere verloop zie hier boven.

(D) Ter uitgeleide: Ieder persoon probeert afzonderlijk de letterlijke en figuurlijke voorstelling van het weiland te vertalen naar het dagelijkse leven van de persoon. Indien mogelijk probeert de persoon één of meer symbolen te duiden.

[3] Evaluatie

(A) Opruimen: Het spelvlak wordt opgeruimd. De spanning van de oefening kan even, letterlijk, worden afgeschud.

(B) Evaluatie: De deelnemers nemen plaats in een gesprekskring en krijgen de gelegenheid om hun wederwaardigheden naar aanleiding van het symbooldrama tot uitdrukking te brengen. Wanneer de vertaalslag naar het dagelijkse leven van de persoon nog niet heeft plaatsgevonden, kan dit alsnog gebeuren.

(C) Volharding: Iedere persoon bepaalt wat en hoe hij zijn opgedane kennis en ervaringen wil gaan gebruiken in de (nabije) toekomst. Hoe kun je volharden in een positief gevoel? Hoe lukt het je om gedrag te veranderen? Hoe overwin je een vorm van onvermogen? Aan welke doel- en taakstellingen ga je de komende tijd werken?

Oefening 3: de beek

Doel: Het achterhalen van storingstekens, weerstanden en/of vormen van onvermogen. Het vergroten van het inzicht in de eigen persoonlijkheid. Het werken aan het opheffen van storingstekens.

Benodigheden: Muziek en/ of natuurgeluiden.

Wezenlijkste techniek: Visualiseren.

Soort ritueel: Zelfonderzoek

Code van ritueel: Instinctief.

Uitvoering van ritueel: Groep.

Doelstelling van ritueel: Psychologisch.

Niveau van ritueel: Inhoudelijk.

Corresponderende groepsfase: Fase 1 en 2.

Duur van oefening: 90 minuten.

[1] Voorbereiding

(A) Doel- en taakstellingen formuleren: De begeleider geeft uitleg over de opdracht. Vervolgens wordt door middel van een gesprek geprobeerd om te achterhalen wat de begeleider en de deelnemers hopen of denken te bereiken met de opdracht.

(B) Planning: Het verloop van het ritueel wordt op papier (of in gedachten) vorm gegeven. Anders gezegd: Iedereen moet weten wat van hem of haar wordt verwacht. Bovendien worden eventueel praktische veranderingen of aanpassingen doorgevoerd.

[2] Uitvoering

(A) Stage en aankleding: Het spelvlak wordt afgebakend. Het spelvlak wordt in gereedheid gebracht.

(B) Inleiding en het begin van de uitvoering van het ritueel: De begeleider vraagt of de deelnemers een geschikte plek in de ruimte willen zoeken. Wanneer de deelnemers zitten, vraagt de begeleider of zij de ogen willen sluiten en zich willen concentreren op de ademhaling. "Adem in door de neus. Houd de adem kort vast en adem uit door de mond."

De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij willen voorstellen dat zij de ruimte verlaten. Vervolgens vraagt de begeleider of zij een weg willen volgen die hun uit de stad leidt naar een weiland. Wanneer de deelnemers in het weiland staan, vraagt de begeleider of zij op zoek willen gaan naar een beek of een sloot in het weiland. Wanneer de deelnemers de beek of sloot hebben gevisualiseerd, vraagt de begeleider of zij het katathymepanorama goed in zichzelf willen opnemen.

(C) Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën:

1. De deelnemers mogen hun ogen openen en de voorstelling van het weiland letterlijk visualiseren -bijvoorbeeld door het te tekenen.
2. De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij paren willen vormen. De paren bepalen wie nummer 1 is en wie nummer 2. De nummers 1 gaan zitten in een gemakkelijke houding en concentreren zich op hun ademhaling. De nummers 2 begeleiden zowel de ademhalingsoefening, als ook het symbooldrama zelf.

3. De nummers 2 gaan, aan de hand van de tekening van de nummers 1, het weiland met de beek verkennen en eventueel op zoek naar de bron van de beek of het ontmonden van de beek in de zee. De nummers 2 maken aantekeningen, terwijl de nummers 1 de beek en tocht naar de bron of de monding beschrijven. Hierbij letten zij speciaal op de aandachtspunten zoals die in paragraaf 7.3. staan. Het is belangrijk dat de nummers 2 niet de verkenning van het katathyme-panorama te veel gaan sturen of beïnvloeden. Algemene en open vragen zijn toegestaan.
4. De nummers 1 openen de ogen en gaan een specifiek beeld van het weiland in een letterlijke visualisatie vastleggen. Bovendien bespreken de nummers 1 en 2 hun ervaringen en belevingen -mede aan de hand van de aantekeningen van de nummers 2.
5. De rollen worden omgedraaid. De nummers 2 nemen een gemakkelijke zithouding aan en sluiten de ogen. Voor het verdere verloop zie hier boven.

(D) Ter uitgeleide: Ieder persoon probeert afzonderlijk de letterlijke en figuurlijke voorstelling van de beek/de bron te vertalen naar het dagelijkse leven van de persoon. Indien mogelijk probeert de persoon één of meer symbolen te duiden.

[3] Evaluatie

(A) Opruimen: Het spelvlak wordt opgeruimd. De spanning van de oefening kan even letterlijk worden afgeschud.

(B) Evaluatie: De deelnemers nemen plaats in een gesprekskring en krijgen de gelegenheid om hun wederwaardigheden naar aanleiding van het symbooldrama tot uitdrukking te brengen. Wanneer de vertaalslag naar het dagelijkse leven van de persoon nog niet heeft plaatsgevonden, kan dit alsnog gebeuren.

(C) Volharding: Iedere persoon bepaalt wat en hoe hij zijn opgedane kennis en ervaringen wil gaan gebruiken in de (nabije) toekomst. Hoe kun je volharden in een positief gevoel? Hoe lukt het je om gedrag te veranderen? Hoe overwin je een vorm van onvermogen? Aan welke doel- en taakstellingen ga je de komende tijd werken?

Oefening 4: de berg

Doel: Het introduceren van het symbooldrama. Het achterhalen van storingstekens, weerstanden en/of vormen van onvermogen. Het vergroten van het inzicht in de eigen persoonlijkheid.

Benodigdheden: Muziek en/of natuurgeluiden.

Wezenlijkste techniek: Visualiseren.

Soort ritueel: Zelfonderzoek.

Code van ritueel: Instinctief, analytisch.

Uitvoering van ritueel: Persoonlijk en groep.

Doelstelling van ritueel: psychologisch.

Niveau van ritueel: Inhoudelijk.

Corresponderende groepsfase: Fase 2.

Duur van oefening: 90 minuten.

[1] Voorbereiding

(A) Doel- en taakstellingen formuleren: De begeleider geeft

uitleg over de opdracht. Vervolgens wordt door middel van een gesprek geprobeerd om te achterhalen wat de begeleider en de deelnemers hopen of denken te bereiken met de opdracht.

(B) Planning: Het verloop van het ritueel wordt op papier (of in gedachten) vorm gegeven. Anders gezegd: Iedereen moet weten wat van hem of haar wordt verwacht. Bovendien worden eventueel praktische veranderingen of aanpassingen doorgevoerd.

[2] Uitvoering

(A) Stage en aankleding: Het spelvlak wordt afgebakend. Het spelvlak wordt in gereedheid gebracht.

(B) Inleiding en het begin van de uitvoering van het ritueel: De begeleider vraagt of de deelnemers een geschikte plek in de ruimte willen zoeken. Wanneer de deelnemers zitten, vraagt de begeleider of zij de ogen willen sluiten en zich willen concentreren op de ademhaling. "Adem in door de neus. Houd de adem kort vast en adem uit door de mond."

De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij willen voorstellen dat zij in een weiland staan. Wanneer de deelnemers in het weiland staan, vraagt de begeleider of zij het weiland goed in zichzelf willen opnemen. Vervolgens vraagt de begeleider of de deelnemers het weiland willen verlaten en naar de eerstvolgende berg te lopen.

(C) Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën:

1. De deelnemers mogen hun ogen openen en de voorstelling van de berg letterlijk visualiseren - bijvoorbeeld door het te tekenen.
2. De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij paren willen vormen. De paren bepalen wie nummer 1 is en wie nummer 2. De nummers 1 gaan zitten in een gemakkelijke houding en concentreren zich op hun ademhaling. De nummers 2 nemen de rol van "regisseur" op hun schouders en begeleiden zowel de ademhalingsoefening, als ook het symbooldrama zelf.
3. De nummers 2 gaan, aan de hand van de tekening van de nummers 1, de berg beklimmen.

- (Verkenning van het katathyme-panorama) De nummers 2 maken aantekeningen, intussen de nummers 1 de beklimming en de berg beschrijven. Hierbij letten zij speciaal op de aandachtspunten, zoals die in paragraaf 7.4. staan. Het is belangrijk dat de nummers 2 niet de verkenning van het katathyme-panorama te veel gaan sturen of beïnvloeden. Algemene en open vragen zijn toegestaan.
4. De nummers 1 openen de ogen en gaan een specifiek beeld van het weiland in een letterlijke visualisatie vastleggen. Bovendien bespreken de nummers 1 en 2 hun ervaringen en belevingen -mede aan de hand van de aantekeningen van de nummers 2.
 5. De rollen worden omgedraaid. Voor het verdere verloop zie hier boven.

(D) Ter uitgeleide: Ieder persoon probeert afzonderlijk de letterlijke en figuurlijke voorstelling van de (beklimming van de) berg te vertalen naar het dagelijkse leven van de persoon. Indien mogelijk probeert de persoon één of meer symbolen te duiden.

[3] Evaluatie

(A) Opruimen: Het spelvlak wordt opgeruimd. De spanning van de oefening kan even letterlijk worden afgeschud.

(B) Evaluatie: De deelnemers nemen plaats in een gesprekskring en krijgen de gelegenheid om hun wederwaardigheden naar aanleiding van het symbooldrama tot uitdrukking te brengen. Wanneer de vertaalslag naar het dagelijkse leven van de persoon nog niet heeft

plaatsgevonden, kan dit alsnog gebeuren.

(C) Volharding: Iedere persoon bepaalt wat en hoe hij zijn opgedane kennis en ervaringen wil gaan gebruiken in de (nabije) toekomst. Hoe kun je volharden in een positief gevoel? Hoe lukt het je om gedrag te veranderen? Hoe overwin je een vorm van onvermogen? Aan welke doel- en taakstellingen ga je de komende tijd werken?

Oefening 5: het bos

Doel: Het achterhalen van storingstekens, weerstanden en/of vormen van onvermogen. Het vergroten van het inzicht in de eigen persoonlijkheid. Het werken aan het opheffen van storingstekens

Benodigheden: Muziek en/of natuurgeluiden.

Wezenlijkste techniek: Visualiseren.

Soort ritueel: Zelfonderzoek.

Code van ritueel: Instinctief.

Uitvoering van ritueel: Groep.

Doelstelling van ritueel: Psychologisch.

Niveau van ritueel: Inhoudelijk.

Corresponderende groepsfase: Fase 2.

Duur van oefening: 90 minuten.

[1] Voorbereiding

(A) Doel- en taakstellingen formuleren: De begeleider geeft uitleg over de opdracht. Vervolgens wordt door middel van een gesprek geprobeerd om te achterhalen wat de begeleider en de deelnemers hopen of denken te bereiken met de opdracht.

(B) Planning: Het verloop van het ritueel wordt op papier (of in gedachten) vorm gegeven. Anders gezegd: Iedereen moet weten wat van hem of haar wordt verwacht. Bovendien worden eventueel praktische veranderingen of aanpassingen doorgevoerd.

[2] Uitvoering

(A) Stage en aankleding: Het spelvlak wordt afgebakend. Het spelvlak wordt in gereedheid gebracht.

(B) Inleiding en het begin van de uitvoering van het ritueel: De begeleider vraagt of de deelnemers een geschikte plek in de ruimte willen zoeken. Wanneer de deelnemers zitten, vraagt de begeleider of zij de ogen willen sluiten en zich willen concentreren op de ademhaling. "Adem in door de neus. Houd de adem kort vast en adem uit door de mond."

De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij willen voorstellen dat zij in een weiland staan. Wanneer de deelnemers in het weiland staan, vraagt de begeleider of zij op zoek willen gaan naar een bos in de omgeving van het weiland. Wanneer de deelnemers het bos hebben gevisualiseerd, vraagt de begeleider of zij de bosrand tot tien meter willen naderen. De deelnemers wachten nu totdat er iets of iemand uit het bos te voorschijn komt.

(C) Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën:

1. De deelnemers mogen hun ogen openen en de voorstelling van het weiland letterlijk visualiseren -bijvoorbeeld door het te tekenen.
2. De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij paren willen vormen. De paren bepalen wie nummer 1 is en wie nummer 2. De nummers 1 gaan zitten in een gemakkelijke houding en concentreren zich op hun ademhaling. De nummers 2 begeleiden zowel de ademhalingsoefening, als ook het symbool-drama zelf.

3. De nummers 2 gaan, aan de hand van de tekening van de nummers 1, de bosrand met figuur verkennen. Verkenning van het katathyme-panorama. De nummers 2 maken aantekeningen, intussen de nummers 1 het gesprek met de figuur beschrijven. Hierbij letten zij speciaal op de aandachtspunten zoals die in paragraaf 7.6. staan. Het is belangrijk dat de nummers 2 niet de verkenning van het katathyme-panorama te veel gaan sturen of beïnvloeden. Algemene en open vragen zijn toegestaan.
4. De nummers 1 openen de ogen en gaan een specifiek beeld van het weiland in een letterlijke visualisatie vastleggen. Bovendien bespreken de nummers 1 en 2 hun ervaringen en belevingen -mede aan de hand van de aantekeningen van de nummers 2.
5. De rollen worden omgedraaid. Voor het verdere verloop zie hier boven.

(D) Ter uitgeleide: Ieder persoon probeert afzonderlijk de letterlijke en figuurlijke voorstelling van de bosrand te vertalen naar het dagelijkse leven van de persoon. Indien mogelijk probeert de persoon een of meerdere symbolen te duiden.

[3] Evaluatie

(A) Opruimen: Het spelvlak wordt opgeruimd. De spanning van de oefening kan even letterlijk worden afgeschud.

(B) Evaluatie: De deelnemers nemen plaats in een gesprekskring en krijgen de gelegenheid om hun wederwaardigheden naar aanleiding van het symbooldrama

tot uitdrukking te brengen. Wanneer de vertaalslag naar het dagelijkse leven van de persoon nog niet heeft plaatsgevonden, kan dit alsnog gebeuren.

(C) Volharding: Ieder persoon bepaalt wat en hoe hij zijn opgedane kennis en ervaringen wil gaan gebruiken in de (nabije) toekomst. Hoe kun je volharden in een positief gevoel? Hoe lukt het je om gedrag te veranderen? Hoe overwin je een vorm van onvermogen? Aan welke doel- en taakstellingen ga je de komende tijd werken?

Oefening 6: het huis

Doel: Het achterhalen van storingstekens, weerstanden en/of vormen van onvermogen. Het vergroten van het inzicht in de eigen persoonlijkheid. Het werken aan het opheffen van storingstekens.

Benodigheden: Muziek en/of natuurgeluiden.

Wezenlijkste techniek: Visualiseren.

Soort ritueel: Zelfonderzoek.

Code van ritueel: Instinctief of emotioneel.

Uitvoering van ritueel: Groep.

Doelstelling van ritueel: Psychologisch.

Niveau van ritueel: Inhoudelijk.

Corresponderende groepsfase: Fase 3.

Duur van oefening: 90 minuten.

[1] Voorbereiding

(A) Doel- en taakstellingen formuleren: De begeleider geeft uitleg over de opdracht. Vervolgens wordt door middel van een gesprek geprobeerd om te achterhalen wat de begeleider en de deelnemers hopen of denken te bereiken met de opdracht.

(B) Planning: Het verloop van het ritueel wordt op papier (of in gedachten) vorm gegeven. Anders gezegd: Iedereen moet weten wat van hem of haar wordt verwacht. Bovendien worden eventueel praktische veranderingen of aanpassingen doorgevoerd.

[2] Uitvoering

(A) Stage en aankleding: Het spelvlak wordt afgebakend. Het spelvlak wordt in gereedheid gebracht.

(B) Inleiding en het begin van de uitvoering van het ritueel: De begeleider vraagt of de deelnemers een geschikte plek in de ruimte willen zoeken. Wanneer de deelnemers zitten, vraagt de begeleider of zij de ogen willen sluiten en zich willen concentreren op de ademhaling. "Adem in door de neus. Houd de adem kort vast en adem uit door de mond."

De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij willen voorstellen dat zij in een weiland staan. Wanneer de deelnemers in het weiland staan, vraagt de begeleider of zij op zoek willen gaan naar een huis in de omgeving van het weiland. Wanneer de deelnemers het huis hebben gevisualiseerd, vraagt de begeleider of zij het huis van buiten willen bekijken.

(C) Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën:

1. De deelnemers mogen hun ogen openen en de voorstelling van het huis letterlijk visualiseren - bijvoorbeeld door het te tekenen.
2. De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij paren willen vormen. De paren bepalen wie nummer 1 is en wie nummer 2. De nummers 1 gaan zitten in een gemakkelijke houding en concentreren zich op hun ademhaling. De nummers 2 begeleiden zowel de ademhalingsoefening, als ook het symbool-drama zelf.
3. De nummers 2 gaan, aan de hand van de tekening van de nummers 1, het huis van binnen verken-

nen. Verkenning van het katathyme-panorama. De nummers 2 maken aantekeningen, intussen de nummers 1 het huis beschrijven. Hierbij letten zij speciaal op de aandachtspunten zoals die in paragraaf 7.5. staan. Het is belangrijk dat de nummers 2 niet de verkenning van het katathyme-panorama te veel gaan sturen of beïnvloeden. Algemene en open vragen zijn toegestaan.

4. De nummers 1 openen de ogen en gaan een specifiek beeld van het huis in een letterlijke visualisatie vastleggen. Bovendien bespreken de nummers 1 en 2 hun ervaringen en belevingen -mede aan de hand van de aantekeningen van de nummers 2.
5. De rollen worden omgedraaid. Voor het verdere verloop zie hier boven.

(D) Ter uitgeleide: Ieder persoon probeert afzonderlijk de letterlijke en figuurlijke voorstelling van het huis te vertalen naar het dagelijkse leven van de persoon. Indien mogelijk probeert de persoon een of meerdere symbolen te duiden.

[3] Evaluatie

(A) Opruimen: Het spelvlak wordt opgeruimd. De spanning van de oefening kan even letterlijk worden afgeschud.

(B) Evaluatie: De deelnemers nemen plaats in een gesprekskring en krijgen de gelegenheid om hun wederwaardigheden naar aanleiding van het symbooldrama tot uitdrukking te brengen. Wanneer de vertaalslag naar het dagelijkse leven van de persoon nog niet heeft plaatsgevonden, kan dit alsnog gebeuren.

(C) Volharding: Ieder persoon bepaalt wat en hoe hij zijn opgedane kennis en ervaringen wil gaan gebruiken in de (nabije) toekomst. Hoe kun je volharden in een positief gevoel? Hoe lukt het je om gedrag te veranderen? Hoe overwin je een vorm van onvermogen? Aan welke doel- en taakstellingen ga je de komende tijd werken?

Oefening 7: de stad

Doel: Het achterhalen van storingstekens, weerstanden en/of vormen van onvermogen. Het vergroten van het inzicht in de eigen persoonlijkheid. Het werken aan het opheffen van storingstekens.

Benodigheden: Muziek en/of natuurgeluiden.

Wezenlijkste techniek: Visualiseren.

Soort ritueel: Zelfonderzoek.

Code van ritueel: Instinctief of emotioneel.

Uitvoering van ritueel: Groep.

Doelstelling van ritueel: Psychologisch.

Niveau van ritueel: Inhoudelijk.

Corresponderende groepsfase: Fase 3.

Duur van oefening: 90 minuten.

[1] Voorbereiding

(A) Doel- en taakstellingen formuleren: De begeleider geeft uitleg over de opdracht. Vervolgens wordt door middel van een gesprek geprobeerd om te achterhalen wat de begeleider en de deelnemers hopen of denken te bereiken met de opdracht.

(B) Planning: Het verloop van het ritueel wordt op papier (of in gedachten) vorm gegeven. Anders gezegd: Iedereen moet weten wat van hem of haar wordt verwacht. Bovendien worden eventueel praktische veranderingen of aanpassingen doorgevoerd.

[2] Uitvoering

(A) Stage en aankleding: Het spelvlak wordt afgebakend. Het spelvlak wordt in gereedheid gebracht.

(B) Inleiding en het begin van de uitvoering van het ritueel: De begeleider vraagt of de deelnemers een geschikte plek in de ruimte willen zoeken. Wanneer de deelnemers zitten, vraagt de begeleider of zij de ogen willen sluiten en zich willen concentreren op de ademhaling. "Adem in door de neus. Houd de adem kort vast en adem uit door de mond."

De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij willen voorstellen dat zij in een weiland staan. Wanneer de deelnemers in het weiland staan, vraagt de begeleider of zij op zoek willen gaan naar een stad in de omgeving van het weiland. Wanneer de deelnemers de stad hebben gevisualiseerd, vraagt de begeleider of zij de stad van buitenaf willen bekijken.

(C) Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën:

1. De deelnemers mogen hun ogen openen en de voorstelling van de stad letterlijk visualiseren - bijvoorbeeld door een plattegrond te tekenen.
2. De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij paren willen vormen. De paren bepalen wie nummer 1 is en wie nummer 2. De nummers 1 gaan zitten in een gemakkelijke houding en concentreren zich op hun ademhaling. De nummers 2 begeleiden zowel de ademhalingsoefening, als ook het symbool-drama zelf.
3. De nummers 2 gaan, aan de hand van de tekening van de nummers 1, de stad verkennen. Verken-

ning van het katathyme-panorama. De nummers 2 maken aantekeningen, intussen de nummers 1 de stad beschrijven. Hierbij letten zij speciaal op de aandachtspunten zoals die in paragraaf 7.7. staan. Het is belangrijk dat de nummers 2 niet de verkenning van het katathyme-panorama te veel gaan sturen of beïnvloeden. Algemene en open vragen zijn toegestaan.

4. De nummers 1 openen de ogen en gaan een specifiek beeld van de stad in een letterlijke visualisatie vastleggen. Bovendien bespreken de nummers 1 en 2 hun ervaringen en belevingen -mede aan de hand van de aantekeningen van de nummers 2.
5. De rollen worden omgedraaid. Voor het verdere verloop zie hier boven.

(D) Ter uitgeleide: Ieder persoon probeert afzonderlijk de letterlijke en figuurlijke voorstelling van de stad te vertalen naar het dagelijkse leven van de persoon. Indien mogelijk probeert de persoon één of meerdere symbolen te duiden.

[3] Evaluatie

(A) Opruimen: Het spelvlak wordt opgeruimd. De spanning van de oefening kan even letterlijk worden afgeschud.

(B) Evaluatie: De deelnemers nemen plaats in een gesprekskring en krijgen de gelegenheid om hun wederwaardigheden naar aanleiding van het symbooldrama tot uitdrukking te brengen. Wanneer de vertaalslag naar het dagelijkse leven van de persoon nog niet heeft plaatsgevonden, kan dit alsnog gebeuren.

(C) Volharding: Ieder persoon bepaalt wat en hoe hij zijn opgedane kennis en ervaringen wil gaan gebruiken in de (nabije) toekomst. Hoe kun je volharden in een positief gevoel? Hoe lukt het je om gedrag te veranderen? Hoe overwin je een vorm van onvermogen? Aan welke doel- en taakstellingen ga je werken?

Oefening 8: fantasiegeleide oefening

Doel: Het achterhalen van storingstekens, weerstanden en/of vormen van onvermogen. Het vergroten van het inzicht in de eigen persoonlijkheid. Het werken aan het opheffen van storingstekens.

Benodigheden: Muziek en/of natuurgeluiden.

Wezenlijkste techniek: Visualiseren.

Soort ritueel: Zelfonderzoek.

Code van ritueel: Instinctief of emotioneel.

Uitvoering van ritueel: Persoonlijk en groep.

Doelstelling van ritueel: Psychologisch.

Niveau van ritueel: Inhoudelijk.

Corresponderende groepsfase: Fase 3 en 4.

Duur van oefening: 90 minuten.

[1] Voorbereiding

(A) Doel- en taakstellingen formuleren: De begeleider geeft uitleg over de opdracht. Vervolgens wordt door middel van een gesprek geprobeerd om te achterhalen wat de begeleider en de deelnemers hopen of denken te bereiken met de opdracht.

(B) Planning: Het verloop van het ritueel wordt op papier (of in gedachten) vorm gegeven. Anders gezegd: Iedereen moet weten wat van hem of haar wordt verwacht. Bovendien worden eventueel praktische veranderingen of aanpassingen doorgevoerd.

[2] Uitvoering

(A) Stage en aankleding: Het spelvlak wordt afgebakend. Het spelvlak wordt in gereedheid gebracht.

(B) Inleiding en het begin van de uitvoering van het ritueel: De begeleider vraagt of de deelnemers een geschikte plek in de ruimte willen zoeken. Wanneer de deelnemers zitten, vraagt de begeleider of zij de ogen willen sluiten en zich willen concentreren op de ademhaling. "Adem in door de neus. Houd de adem kort vast en adem uit door de mond."

De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij willen voorstellen dat zij in een bioscoopzaal zitten en kijken naar het lege scherm. Vervolgens vraagt de begeleider of zij het bioscoop scherm met beelden willen vullen.

(C) Het vrijmaken en/of oproepen van psychische energieën:

1. De deelnemers mogen hun ogen openen en de voorstelling van de voorstelling letterlijk visualiseren -bijvoorbeeld door het te tekenen. De begeleider vraagt aan de deelnemers of zij paren willen vormen. De paren bepalen wie nummer 1 is en wie nummer 2. De nummers 1 nemen in een gemakkelijke houding plaats en concentreren zich op hun ademhaling. De nummers 2 begeleiden zowel de ademhalingsoefening, als ook het symbooldrama zelf.
2. De nummers 2 gaan, aan de hand van de tekening van de nummers 1, het onderwerp verkennen. Verkenning van het katathyme-panorama. De nummers 2 maken aantekeningen, intussen de nummers 1 de voorstelling beschrijven. Hierbij let-

ten zij speciaal op de aandachtspunten zoals die in paragraaf 7.8. staan. In een aantal gevallen kan een proefhandeling wenselijk zijn of een directe interventie van de regisseur zelfs noodzakelijk.

3. De nummers 1 openen de ogen en gaan een specifiek beeld van het onderwerp in een letterlijke visualisatie vastleggen. Bovendien bespreken de nummers 1 en 2 hun ervaringen en belevingen - mede aan de hand van de aantekeningen van de nummers 2.
4. De rollen worden omgedraaid. Voor het verdere verloop zie hier boven.

(D) Ter uitgeleide: Ieder persoon probeert afzonderlijk de letterlijke en figuurlijke voorstelling van het onderwerp te vertalen naar het dagelijkse leven van de persoon. Indien mogelijk probeert de persoon een of meerdere symbolen te duiden.

[3] Evaluatie

(A) Opruimen: Het spelvlak wordt opgeruimd. De spanning van de oefening kan even letterlijk worden afgeschud.

(B) Evaluatie: De deelnemers nemen plaats in een gesprekskring en krijgen de gelegenheid om hun wederwaardigheden naar aanleiding van het symbooldrama tot uitdrukking te brengen. Wanneer de vertaalslag naar het dagelijkse leven van de persoon nog niet heeft plaatsgevonden, kan dit alsnog gebeuren.

(C) Volharding: Ieder persoon bepaalt wat en hoe hij zijn opgedane kennis en ervaringen wil gaan gebruiken in de (nabije) toekomst. Hoe kun je volharden in een positief gevoel? Hoe lukt het je om gedrag te veranderen? Hoe overwin je een vorm van onvermogen? Aan welke doel- en taakstellingen ga je de komende tijd werken?

Literatuurlijst

'Ik en zelf', geschreven door Carl G. Jung. Uitgeverij: Lemniscaat Rotterdam 1982.

'Psychosynthese', geschreven door Roberto Assagioli. Uitgeverij: Servire Katwijk aan Zee 1988.

'Mythen en bewustzijn', geschreven door J. Campbell en B. Moyers. Uitgeverij: De Haan Houten 1990.

'De mens en zijn symbolen', geschreven door o.a. Carl J. Jung. Uitgeverij: Lemniscaat Rotterdam 1992.

'Dromen, sprookjes, mythen', geschreven door Erich Fromm. Uitgeverij: Bijleveld Utrecht 1987.

'Dagdroom therapie', geschreven door Hanscarl Leuner. Uitgeverij: Servire Cothen 1990.

'Gevoel en verstand', geschreven door A. Ellis en R. Harper. Uitgeverij: Swets & Zeitlinger Amsterdam 1988.

'Psychologie van het ritueel', geschreven door M. Hope. Uitgeverij: Bres b.v. Amsterdam 1990.

'Transpersoonlijke ontwikkeling', geschreven door Roberto Assagioli. Uitgeverij: Servire Katwijk aan Zee 1991.

'Mens, mythe en metafoor', geschreven door J. Campbell. Uitgeverij: Contact Amsterdam 1990.

'Oerbeelden', geschreven door Carl G. Jung. Uitgeverij: Lemniscaat Rotterdam 1982.

Auteur

De auteur van het cursusboek is Gert van Veen. Alle rechten voorbehouden aan Gert van Veen en PsychoWerk 2002/2022.

