

Boosheid in tekentherapie

In tekentherapie en coaching is het altijd van groot belang om via het tekenen tot uitwisseling, inzicht en oplossing te komen. Boosheid is energetisch gezien een krachtige energie die in zijn gezonde vorm staat voor assertiviteit – ik met mijn eigen wil –, ‘nee’ durven zeggen, duidelijkheid creëren en grenzen durven aangeven.

AUTEUR: Danka Hüsken-Smit & Dorothea Waalder

Deze krachtige energie is fysiologisch gezien een belangrijke energie om vorm te geven vanuit jouw existentiële Zijn, maar helaas wordt deze energie in de identiteitsvorming van de mens heel vaak onderdrukt, wat het lichaam niet ten goede komt. Dan wordt deze energie een 'monster', waardoor de 'gezonde wil' van ieder mens wordt ondermijnd en zijn sporen achterlaat in het lichaam. Waar kan en mag ik zijn met mijn eigen wil?

Tekentaal

Energetisch tekenen is een werkvorm in de Tekentaal waarbij het lichaam 'het verhaal' mag en kan vertellen. Boosheid is een thema dat in deze werkvorm goed past, waarbij inzichtelijk gemaakt kan worden hoe deze krachtige energie wel of niet kan stromen in het lichaam.

Tekentherapie biedt daartoe de volgende mogelijkheden:

- *inventarisatie*: onderzoek naar de feitelijke situatie,
- *inleving*: al tekenend de situatie verkennen,
- *uitleving*: al tekenend de boosheid toelaten en laten zijn op de manier die op dat ogenblik het beste past in de situatie. Dat kan tekenen op een groot vel papier zijn, je uiten en boosheid vrij maken, maar ook het omzetten in een cirkelvorm op groot papier, vanwege de veilige situatie die daardoor ontstaat,
- *structureren*: de getekende boosheid en de ontlading bespreken en/of vanuit die 'boosheidstekening' nieuwe opdrachten geven om het werkelijke probleem te nuanceren.

Het therapeutisch werken met Tekentaal en de mandala is een mooie manier om de lichaamsintelligentie te betrekken bij het verwerken van boosheid, verdriet, rouw, verlies en identiteitsproblemen.

Boosheid

Het *inventariseren* van het probleem gaat vooraf aan

het werken met het thema dat aan de orde is. In dit geval is het thema 'boosheid', dus inventariseren we al tekenend het gegeven, waarna gekeken wordt wat de cliënt nodig heeft om zich in de werkelijke 'boosheid' te kunnen inleven.

In het licht van het thema wordt allereerst uitgewisseld en verkend (*inleven*) of er sprake is van boosheid. Soms ligt dit feit onder de oppervlakte en is er een aanleiding nodig om het feit boven water te krijgen.

Als duidelijk wordt dat er sprake is van boosheid die zichtbaar en voelbaar aanwezig is, onderzoek ik samen met mijn cliënt wat er aan de orde is en hoe we dit kunnen uitwerken (*uitleven*).

Na de ontlading beginnen we aan een nieuwe tekenopdracht om te *structureren* en nuanceren.

Casus 1: Bloem

Een jongen van twaalf jaar kwam bij mij op verzoek van zijn moeder en van de remedial teacher, nadat zijn vader een ernstig ongeluk had gehad. Zijn vader was lange tijd in coma en men wist niet hoe de toestand zich zou ontwikkelen. Op school was er een probleem ontstaan in de communicatie. De remedial teacher leek het zinvol om een creatief therapeut in te schakelen. De moeder kende mij als Tekentherapeut en vroeg mij om hulp voor haar zoon.

Toen we de sessies startten leek het of het kind niet al te veel last had van de situatie en we begonnen daarom met een lange tijd van onderzoek naar de mogelijke gevolgen die de veranderde thuisituatie voor het kind betekende. Al tekenend en werkend aan communicatie door elkaar verhalen te vertellen en te communiceren over de gebruikte beeldtaal waren we al gauw een maand verder. De jongen kon vanuit dit beeldende aspect en de bespreekbaarheid ervan vooruitgang boeken, maar ik voelde dat er nog een diepere laag onder zat, die niet werd aangeraakt.



Afbeelding. Ontstaan uit frustratie: de kruisen die de acht vormen en daarna weer aan banden gelegd en gekaderd

Op zeker ogenblik zette ik een doos met waskrijt-blokjes voor hem neer met alle kleuren van de regenboog, gaf hem een tekenopdracht om vanuit de kern een bloem zich te laten ontvouwen, toen het gebeurde... "Per ongeluk" zoals hij later zei, nam hij een zwart krijt uit de doos en begon de bloem verder uit te werken. Hij zag niet dat het een zwart blokje was en gaf er flink gevolg aan om de bladeren van zijn bloem te laten uitdijen. Toen hij de ronde had gemaakt zag hij plotseling dat hij zwart gebruikt had. Hij werd vuurrood, keek mij ontsteld aan en



Afbeelding. Krachtige rood dat sterk aanwezig is en een matje vormt, waarop je kunt dansen en springen, een soort trampoline, stevig en sterk, het kan je houden

gooide het zwarte blokje door de ruimte. Hij was zo boos dat hij in huilen uitbarstte en stampvoette. Dit had hij niet gewild zei hij. Ik liet hem rustig uitrazen en huilen, en toen hij weer wat tot rust gekomen was bekeken we samen de tekening. De ontlading was heel heftig en noodzakelijk geweest, maar nog mooier was het feit dat hij ook kon huilen en zijn innerlijke verdriet kon tonen. Hierdoor werd het bespreekbaar en toegankelijk. We bespraken de situatie en hoe hij dit beleefde. Ik zei hem dat het prima was om dat verdriet ruimte te geven. We be-

Het therapeutisch werken met Tekentaal en de mandala is een mooie manier om de lichaamsintelligentie te betrekken bij het verwerken van boosheid, verdriet, rouw, verlies en identiteitsproblemen

keken de tekening nog eens en onderzochten wat er gedaan kon worden om dit moment via de tekening te helen. Hij besloot zelf om de tekening af te maken door er met felle kleuren overheen te gaan en zo werd juist deze tekening een waar toonbeeld van de helende kracht die dit kind in zich had. Daarna ging hij – alsof er niets aan de hand was – verder met de opdrachten en werd de communicatie duidelijker, kon hij weer beter meedoen in de klas en werden zijn resultaten beter.

Waar men oorspronkelijk dacht dat deze jongen niet ver zou reiken in het voortgezet onderwijs had men het mis. Het door hemzelf gestelde doel dat hij onderwijzer zou worden haalde hij door zich uitermate af te stemmen op zijn doel en daar consequent aan te blijven werken.

Casus 2: Basis

Een van mijn studenten – een rustige jonge vrouw die prachtig kan tekenen – liet ik een zogenaamd bodematje voor het eerste basischakra tekenen.

De kleuren van dat chakra zijn rood met een vleug groen ter compensatie en als rustgevend element. Ik liet haar kleuren rood uitkiezen die zij vond passen en ook alvast wat groen. Ze begon aan een tekening op een vel van 20 x 20 cm, maar merkte al gauw dat dit formaat niet zou voldoen, dus namen we groter papier. Het onderwerp ‘een sterke bodem maken voor je basisbehoeften’ associeerde in eerste instantie niet met boosheid. Het was de bedoeling dat gevoeld en uitgewerkt zou worden hoe een stevige mat, die door en over elkaar heen getekend werd, stond voor de veerkracht in je lijf en leven. Ik gaf aan dat je het kon zien als een trampoline: zo stevig dat je erop kon springen en dat je weer opgevangen werd. Na een poosje met potlood aan de gang te zijn geweest kreeg de behoefte om met krijt te werken de overhand. En dat was het keerpunt: de remmen gingen los, het krijt deed wat het te doen had en de student ging staan om te krassen en voelde de boosheid, waarvan ze niet wist dat ze die bij zich droeg, de overhand nemen. De ontlading volgde snel. Het werd duidelijk dat er veel frustratie



Afbeelding A. Ontstaan van boosheid; ‘dit wekt vuur/ijzer op’

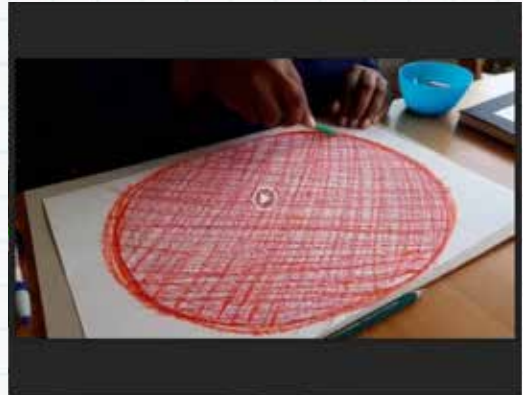


Afbeelding B. Grotere uitwerking van ‘boosheid’, bekrachtigd met krijt en op het laatst in de rand tot rust gebracht

in dit eerste chakra was opgebouwd. Ze kon het bespreekbaar maken en ernaar kijken. Uit deze eerste opdracht volgde een nieuwe, waarin ze kon werken aan datgene wat in de tekening zo duidelijk naar voren was gekomen en in haarzelf nog een plek moest krijgen. Na deze intensieve beleving was ze moe maar ook zeer voldaan, want dit was precies het punt waarop ze steeds was vastgelopen. Zo kon ze aan het einde van de dag op een goede manier naar huis vertrekken, waar ze ongetwijfeld nog met dit fenomeen aan de slag zal gaan.

Tot slot

Ik ben altijd zeer gelukkig wanneer studenten of cliënten op een zo eigen manier hun probleem onder ogen kunnen zien, eraan kunnen werken en het te boven kunnen komen.



[Video](#). Proces in beeld

Danka Hüsken-Smit & Dorothea Waalder

Danka Hüsken-Smit helpt als mandalacoach vrouwelijke ondernemers hun bijzondere waarde te ontdekken en hun overtuigingen te onderzoeken, zodat die hen niet langer belemmeren. Met behulp van mandala's en numerologie brengt zij cliënten terug op hun levenspad, door oude overtuigingen los te laten en nieuwe kansen aan te grijpen, deze te implementeren en in beweging te komen.

www.mandalacoaching.nl

Dorothea Waalder is gediplomeerd hulpverlener, Yogadocent, Tekentaal docent en Tekentherapeut. Naast de werkzaamheden in haar praktijk is zij ook werkzaam als persoonlijk begeleider bij 's Heerenloo en als zzp'er bij Maatnetwerk. www.delotusyoga.nl