



IN DE PRAKTIJK

VERBEELDINGS- KRACHT ALS HELENDE BRON

Door Conny van Iwaarden



Met grote ogen keek ze naar de glanzende appel. Dat gladde rode velletje met daaronder sappig wit vruchtvlees. Ze kon het knapperige geluid al haast horen als ze haar tanden erin zou zetten. Zou ze....? Haar lippen openden zich en verlekkerd nam ze een grote hap zoet zomergeluk. Direct trad de magie in werking. Een zinderende tinteling op haar tong kriebelde zelfs tot in het puntje van haar neus. Ze slikte een stukje door en een weldadige warmte zakte door haar keel naar beneden. Haar verkrampde, knorrige maag ontspande zich bij het kleinste flintertje magie en ze voelde zich verzadigd alsof ze een appeltaart van oma had gegeten met een wolkje romige luchtigheid erop. Ze voelde zich voldaan en had genoeg.

Het bovenstaande teksje is een voorbeeld van hoe een verhaal je kan meenemen in een beleving. Door de beschrijving kan je de appel haast zelf proeven en zijn magische uitwerking in je lijf voelen. Misschien liep zelfs het water al in je mond. Zo werken helende verhalen.



Wat zijn helende verhalen?

Helende verhalen nemen je mee in een beleving en hebben een therapeutische werking. Het verhaal is op maat geschreven en schetst een positief evenbeeld van het kind. Daarmee wordt het kind in zijn kracht gezet. Daarnaast draagt het verhaal nieuwe oplossingen of mogelijkheden aan. Het verruimt als het ware het blikveld van het kind. Het onderbewustzijn wordt aangesproken door middel van symboliek, suggesties en sensorische impulsen.

Een veelzijdig hulpmiddel

Fantasie is oneindig en er zijn altijd symbolen, werelden en mogelijkheden te verzinnen die passen bij de hulpvraag van het kind. De kracht van helende verhalen kan onder andere ingezet worden bij onzekerheid, anders zijn, eenzaam voelen, omgaan met emoties en moeilijke situaties, het verwerken van traumatische gebeurtenissen, belemmerende gedachten en overtuigingen, faalangst en perfectionisme.

Een aantal zaken mogen niet ontbreken in een helend verhaal, omdat ze verantwoordelijk zijn voor het helende effect. Deze essentiële elementen zijn de aanwezigheid van ritueel, symbolen & metaforen, het gevoel moet kloppen, ongedwongen identificatie en bevrijdende zinnen.

Ritueel, symbolen & metaforen

Wanneer je deze werkvorm gebruikt voor een kind, wil je een sfeer creëren die suggereert dat alles mogelijk is. Qua ritueel leg ik bijvoorbeeld een mooi kleed en zachte kussens op de vloer, zodat we comfortabel kunnen zitten. Er staat een kaars in het midden en die steken we aan voordat we beginnen. We hebben een kopje thee erbij, want verhalen beleven maakt dorstig. Na afloop mag het kind de kaars uitblazen om het ritueel af te sluiten.

De symbolen en metaforen zitten in het verhaal, zoals de romige luchtigheid in het verhaaltje over de appel een metafoor was voor slagroom. Ze dragen bij aan de sensorische beleving van het verhaal. Daarnaast bieden symbolen en metaforen ruimte om heel gevoelige zaken, zoals de pijnpunten waar het kind mee worstelt, op een subtiele manier te verwoorden. Ze maken de pijnlijke situatie van het kind op een ongedwongen, minder beladen manier bespreekbaar.





Het gevoel moet kloppen!

Een helend verhaal kan alleen zijn uitwerking hebben als het kind zich ermee kan identificeren op emotioneel niveau. Dit betekent dat het verhaal het gevoel van het kind accuraat moet verwoorden. Eerst geef je ruimte en erkenning aan het gevoel dat het kind op dit moment heeft. Zelfs als dat heel nare en ongewenste emoties en gedachten zijn. Zijn belevingswereld is het startpunt voor de connectie die gemaakt en door-gewerkt moet worden. Pas daarna kun je een beweging maken richting nieuwe mogelijkheden en oplossingen.

Met helende verhalen wil je een sfeer creëren die suggereert dat alles mogelijk is.

Ongedwongen identificatie

De hoofdrolspeler in het verhaal is niet het kind zelf, maar een figuur dat met een soortgelijk probleem worstelt. Zo heeft het kind alle ruimte om zich met de hoofdrolspeler en diens problematiek te identificeren, maar wordt er niets geforceerd. Wanneer het kind bijvoorbeeld delen van het verhaal aanneemt, maar op sommige stukjes is het gevoel net anders dan hoe het kind het ervaart, dan is dat niet erg, want het kind krijgt niets rechtstreeks in zijn schoenen geschoven. Doordat het een verhaal is over een fictief persoon, kun je het kind de mogelijkheid bieden om mee te denken over de inhoud. Als er voor zijn gevoel dingen ontbreken of niet kloppen, kun je samen het verhaal aanpassen tot het kind tevreden is.

Bevrijdende zinnen

Omdat de verhalen vaak over beladen onderwerpen gaan, zijn bevrijdende zinnen essentieel. Dit zijn positieve affirmaties die een enorme berg spanning laten wegvloeien bij het kind. Die positieve affirmaties gaan bijvoorbeeld over veiligheid, geborgenheid, erbij horen, welkom zijn, een eigen plekje hebben of vertrouwen. Bij dergelijke zinnen zal het kind soms hoorbaar uitademen en zie je de ontspanning in de spieren zakken.



Hierbij zit er veel kracht in herhaling. Dezelfde boodschap in verschillende vormen terug laten komen in het verhaal, zorgt ervoor dat deze 'nieuwe waarheid' op een steeds dieper niveau aangenomen kan worden. Ook rijmpjes en versjes en een ritmisch timbre helpen bij het omarmen van deze positieve beelden. Hoe dieper het kind deze bevrijdende zinnen opneemt en accepteert, hoe meer zijn ogen meestal beginnen te stralen.

De krachten bundelen: helende verhalen & energetische therapie

Door de verschillende elementen waaruit een helend verhaal bestaat en de diversiteit aan hulpvragen waarvoor ze ingezet kunnen worden, kijk ik per kind wat er nodig is. De combinatie met energetische therapie helpt bij het helingsproces.

Omdat ik energiestromen en spanningen kan waarnemen, speel ik in op wat er bij het kind gebeurt. Zo geef ik tijdens het voorlezen van de pijnlijke stukken via mijn handen veel energie door naar het kind ter ondersteuning.

Ook wanneer het kind bijvoorbeeld worstelt met zijn gevoel, help ik op de plek waar de blokkade zich energetisch bevindt (meestal bij de maag, het hart of de keel) door deze blokkade met zachte hand te verwijderen. Zo kan de spanning eindelijk vrijkomen. En op het moment dat er ontlading komt, help ik de spanning afvoeren. Daarnaast houd ik bijvoorbeeld rekening met karakterstructuren van Reich met bijbehorende bio-energetische spelvormen om dat wat er door het verhaal is aangeraakt, vervolgens via spel verder in het lijf te laten zakken. Na afloop krijgt het kind het verhaal mee naar huis. Vaak wil het kind het verhaal gedurende een langere periode vaker horen. Ook geef ik de ouders remedies op maat en adviezen mee voor spelletjes of oefeningen om het proces van hun kind thuis verder te ondersteunen.

Conny van Iwaarden
Twinkelogen.nl,

Twinkelogen is onderdeel van Aequilibria, praktijk voor hoogbegaafdheid, HSP en energetische therapie.