

*Werken met sprookjes
in dramatherapie en psychodrama*

Colofon

ISBN: 978-90-72482-15-0

NUR 882

©Creatieve Therapie Opleiding (2010)
Postbus 6960
6503 GL Nijmegen

Tweede druk

Vormgeving, lay out en druk:
Lijnders Design&Print Broekhuizen, Wouter Wagemans

Redactie: Luitje Niemandsverdriet

Deze uitgave is een interne publicatie van de Opleiding Creatieve Therapie van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.
Voor bestelprocedure, zie: www.han-cto.nl

Voor het overnemen van gedeelte(n) van deze uitgave in lezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912), dient men toestemming te vragen bij de Opleiding Creatieve Therapie.

*Werken met sprookjes
in dramatherapie en psychodrama*

Opleiding Creatieve Therapie
Hogeschool Arnhem en Nijmegen

Voorwoord

Voor u ligt het boek “werken met sprookjes in dramatherapie en psychodrama” van Gerdi Tuender.

Het boek is gedrukt opdat het ook gebruikt kan worden op de ECARTE conferentie in september 2009 te Londen. De verwachting is dat de belangstelling groot zal zijn, er wordt door Gerdi Tuender daar een workshop over dit onderwerp gegeven.

Sprookjes appelleren aan de “doen-alsof” situatie, die echter de werkelijkheid soms pijnlijk nauwkeurig lijken te raken. Als een vervolg op “lievelingsrollen” lijkt ook dit boek een verdere bijdrage te kunnen leveren aan de ontwikkeling van de creatieve therapie. Zoals in het verleden ook storytelling een bijdrage heeft geleverd.

Het is nu van belang om de diversiteit te gaan bundelen, immers wat lijkt er mooier dan dat je als patiënt/cliënt kunt werken met je eigen lievelingsrol in een sprookje waarbij je vervolgens ook nog je eigen “nieuwe”script kunt maken!

(hetzij via storytelling, hetzij via fase 4 van het werken met sprookjes)

Feit blijft dat voor uitvoering van deze methode tijd nodig is, die helaas steeds vaker minder voorradig is.

Het blijft een boeiend fenomeen om je af te vragen of je dus met sprookjes kunt werken wanneer je beperkte tijd hebt. Dit boek is dan ook een pleidooi om tijd te hebben processen af te ronden, waardoor patiënten/cliënten kans krijgen om hun kwaliteit van leven werkelijk te verbeteren, of is dit eensprookje!

Veel leesplezier toegewenst,

Augustus 2009

Egbert Hulshof
Ond. manager

*'Aan de rand van een groot bos woonde
een arme houthakker met zijn vrouw..'*

Inhoudsopgave

<i>Inleiding en motivatie</i>	9
Hoofdstuk 1 <i>Het onderzoek</i>	11
1.1 de onderzoeksvraag	11
1.2 de onderzoeksmethode	11
1.3 databronnen	11
1.4 dataverzamelings- en analysetechnieken	12
Hoofdstuk 2 <i>Wat kunnen sprookjes betekenen voor therapie?</i>	13
2.1 Wat zijn sprookjes?	13
2.2 Wat betekenen sprookjes voor therapie?	16
Hoofdstuk 3 <i>Beschrijving van het werken met sprookjes in dramatherapie en psychodrama, verdeeld in vijf fasen</i>	19
inleiding	19
3.1 doelgroepen	19
3.2 spelvoorwaarden	20
3.3 werkwijzen en houdingsaspecten van de therapeut	20
3.4 Fase 1 Kennismaken.	21
Het sprookje voorlezen of voorgelezen krijgen.	21
3.5 Fase 2 Ontdekken.	22
Het lievelingssprookje spelen en daarin thema's ontdekken die van belang zijn.	
3.6 Fase 3 Verdiepen.	24
Belangrijke thema's, rollen en scènes uit het eigen sprookje herspelen en een verbinding maken met de persoonlijke geschiedenis of de huidige realiteit.	
3.7 Fase 4 Verwerken.	25
Persoonlijke thema's die voortkomen uit belangrijke scènes van het lievelingssprookje bewerken. Deze exploreren, veranderen en herspelen.	
3.8 Fase 5 Afronden.	27
De betekenis van de persoonlijke thema's voor de realiteit evalueren en het lievelingssprookje spelen in de vernieuwde en gewenste versie.	
3.9 Dramatherapeut i.o. over haar persoonlijke ervaring met het werken met de vijf fasen.	28
Hoofdstuk 4 <i>Praktijkervaringen met de dramatherapie en psychodramamodule 'herschrijf je levensscript'</i>	31
4.1 modulebeschrijving	32
4.2 ervaringen van cliënten met deze module	33
4.3 aanvullende observaties	34
Hoofdstuk 5 <i>Resultaten van het onderzoek</i>	37
5.1 Mogelijkheden van werken met sprookjes binnen dramatherapie en psychodrama.	37
5.2 Ervaringen van cliënten, drama- en psychodramatherapeut met de module 'herschrijf je levensscript'.	37
5.3 Conclusie	38

<i>Hoofdstuk 6 Samenvatting, conclusie en aanbeveling, discussiepunten</i>	39
6.1 samenvatting	39
6.2 conclusie en aanbeveling	39
6.3 discussiepunten	40
<i>Summary</i>	41
<i>Dank</i>	42
<i>Literatuurlijst</i>	43
<i>Bijlage33 sprookjes en hun thema's</i>	47

'Roodkapje was mijn eerste liefde. Ik had het gevoel dat ik, als ik met Roodkapje had kunnen trouwen, volmaakt gelukkig zou zijn geweest.' Charles Dickens

Inleiding en motivatie

...en zijn twee kinderen. Het jongetje heette Hans en het meisje Grietje. Ze hadden maar heel weinig te eten en eens, toen er groot gebrek in het land heerste, kon de houthakker ook niet meer voor het dagelijks brood zorgen...

Als dramatherapeut en psychodramatherapeut heb ik jarenlang met sprookjes gewerkt. Sprookjes bleken vaak een mooie metafoor voor het verloop van het leven van een cliënt. Het is gewaagd om iets te schrijven over sprookjes in therapie. Deze methode heeft zoveel betekenissen, zoveel mogelijkheden en zoveel lagen dat elke poging tot beschrijven al snel incompleet is. Er zal steeds iets ontbreken en het kan altijd beter.

Desondanks wil ik proberen iets te schrijven over sprookjes en hun werking en over de manier waarop ze zijn te gebruiken in dramatherapie en psychodrama. Werken met sprookjes kan heel veilig, heel speels en heel inzichtelijk zijn. Bovendien bieden sprookjes voor behandelaars veel houvast bij observatie en diagnostiek; ze geven inzicht in de levensloop en laten ontwikkelkansen zien.

Ik wil het vastleggen, zodat een ander eventueel een houvast heeft om mee verder te gaan en het te verbeteren. Of misschien is dit een aanzet voor vervolgonderzoek, bijvoorbeeld om de methode preciezer te omschrijven voor een bepaalde doelgroep. Of om de module 'herschrijf je levensscript' die ik ontwikkelt heb om binnen een kortdurende behandeling met sprookjes te kunnen werken aan te passen aan een specifieke doelgroep.

Ik beschrijf de mogelijkheden van het werken met sprookjes in dramatherapie en psychodrama aan de hand van een onderzoeksvraag, een hoofdvraag en twee subvragen. Die staan in hoofdstuk 1. Met het beantwoorden van deze vragen hoop ik een aanzet te geven tot meer werken met sprookjes binnen dramatherapie en psychodrama. En dus tot meer doen met de rijke symboliek van sprookjes. En daarmee ook meer met het medium spel waarin de fantasie wordt gebruikt als een therapeutisch middel. Hoofdstuk 2 begint met een definitie van sprookjes en wat ze kunnen betekenen voor therapie. Met behulp van literatuur noem ik de verschillende benaderingswijzen van sprookjes en enkele therapeutische stromingen. Praktijkervaringen illustreren vervolgens hoe dit in zijn werk kan gaan. Verder leg ik een link met de narratieve aspecten van sprookjes want deze therapievorm past goed binnen het concept van de narratieve therapie. De term 'narratief' wijst erop dat het 'verhaal' een belangrijke metafoor is voor deze vorm van therapie. Het is niet de bedoeling dat de therapeut zelf verhalen vertelt aan cliënten. Verhalen hebben een grote invloed op mensen en die invloed verbindt de verschillende elementen van een levensloop met elkaar. Daarin is een thema te ontdekken. In hoofdstuk 3 beschrijf ik hoe vanuit de dramatherapeutische en psychodramatische invalshoek gewerkt kan worden met sprookjes. Dit is onderverdeeld in vijf fasen, waarin ook de verschillende niveaus en therapeutische methodes duidelijk worden. In hoofdstuk 4 breng ik de uitgevoerde module 'herschrijf je levensscript' onder de aandacht met een inventarisatie van de reacties van cliënten. Daarnaast vergelijk ik ervaringen met kort- en langdurend werken met elkaar.

In hoofdstuk 5 benoem ik de resultaten van het onderzoek. En in hoofdstuk 6 geef ik een samenvatting, conclusie en noem ik een aanbeveling voor vervolgonderzoek en geef ik drie discussiepunten.

Tot slot heb ik in de bijlage 33 sprookjes en hun thema's beschreven. Dit is een brede en diverse verzameling uit meerdere literatuurbronnen aangevuld met praktijkervaringen.

Hoofdstuk 1: Het onderzoek

De onderzoeksvraag, de onderzoeksmethode, databronnen en dataverzameling- en analysetechnieken.

...s Avonds in bed lag hij te piekeren en te woelen van de zorgen; hij zuchtte en zei tegen zijn vrouw: 'Hoe moet het nu met ons? Hoe kunnen wij onze arme kinderen te eten geven, als we voor onszelf al niets meer hebben?'...

1.1 De onderzoeksvraag

Wat zijn mogelijkheden van werken met sprookjes binnen dramatherapie en psychodrama?

Subvragen:

- 1. Wat zijn de ervaringen van cliënten en drama- en psychodramatherapeut met de dramatherapie en psychodramamodule 'herschrijf je levensscript'?*
- 2 a. Is het mogelijk om kortdurend, in een modulevorm, te werken met sprookjes?*
- 2 b. Wat betekent het kortdurend werken voor de inhoud van het werken met sprookjes in therapie?*

1.2 De onderzoeksmethode:

Mijn onderzoeksmethode is beschrijvend, ontwikkelend en inventariserend.

Ik beschrijf hoe ik gewerkt heb met sprookjes, op welke verschillende niveaus ik dat heb gedaan, met welke therapeutische methodes en in welke fasen.

Ik heb een module ontwikkeld, *'herschrijf je levensscript'*. Deze heb ik drie keer uitgevoerd met een groep van zeven en twee keer een groep van acht cliënten. Naast mijn werkaantekeningen, van alle drie groepen, heb ik van de eerste groep ook door de cliënten ingevulde vragenlijsten voor- en achteraf van de uitgevoerde module gekregen.

Ik inventariseer de ervaringen van de zeven cliënten middels de vragenlijsten en mijn werkaantekeningen en van 16 cliënten middels mijn werkaantekeningen. En de ervaringen van één dramatherapeut in opleiding, die als deelnemster aan den lijve ervaren hoe het werken met sprookjes binnen dramatherapie en psychodrama kan werken, inventariseer ik middels een interview.

Verder heb ik veelvoorkomende sprookjes en hun thematiek verzameld uit literatuur en mijn praktijkervaringen.

1.3 Databronnen:

- 23 Cliënten en hun ervaring in werken met sprookjes. (Zeven cliënten, behalve mijn werkaantekeningen ook met de door de cliënten ingevulde vragenlijsten voor- en achteraf van de uitgevoerde module. En van zestien cliënten uitsluitend middels mijn werkaantekeningen. Samen waren het drie uitgevoerde modules *'herschrijf je levensscript'* voor kortdurende behandeling.)

- Literatuur, over sprookjes in therapie, narratieve therapie en dramatherapie.
- Praktijkvoorbeelden van langdurende therapie waarin ik heb gewerkt met sprookjes, o.a. bij individuele therapie. En bij diverse doelgroepen binnen de psychiatrie, zoals voor een gesloten behandelgroep en een poliklinische behandeling.

1.4 Dataverzameling- en analysetechnieken:

- Participerende observatie door de drama- en psychodramatherapeut.
- Door zeven cliënten vooraf en achteraf ingevulde vragenlijsten over de uitgevoerde module.
- Werkaantekeningen van de drie uitgevoerde modules.
- Werkaantekeningen van het binnen een langdurende therapie werken met sprookjes met groepen, binnen individuele therapie en met diverse doelgroepen.
- Interview met één dramatherapeut in opleiding die als deelnemer ervaren heeft welk effect de vijf fasen van werken met sprookjes op haar had.

Hoofdstuk 2: Wat kunnen sprookjes betekenen voor therapie?

...Grietje hilde bittere tranen en zei tegen Hans: 'Nu is het met ons gedaan.'

'Stil, Grietje,' zei Hans, 'treur maar niet, ik vind er wel iets op.'

En toen de ouders in slaap waren gevallen, stond hij op, trok zijn jasje aan, deed de onderdeur open en sloop naar buiten. De maan scheen heel helder en de witte kiezelstenen die bij het huis lagen, glommen als geldstukken...

Eerst geef ik definities van sprookjes en benoem ik het verschil tussen sprookjes en andersoortige verhalen als mythen, sagen, legenden en religieuze verhalen. Daarna zeg ik iets over wat sprookjes voor therapie kunnen betekenen.

2.1 Wat zijn sprookjes?

'Sprookjes zijn een bijzonder soort verhalen, omdat ze voortkomen uit een lange verteltraditie. Het al te persoonlijke tintje van de individuele verteller verdwijnt bij het proces van doorvertellen, zodat er tenslotte bondige verhalen overblijven die duidelijk handelen over onderwerpen die veel mensen ter harte gaan.' Dit schrijft Verena Kast vanuit haar psychoanalytische benadering (1986).

'Sprookjes zijn gelijkenissen waarin de reis van de mens door het leven wordt uitgebeeld. Bij veel sprookjes ligt de nadruk op de psychologie van de jeugd, en focussen ze op ontwikkelingstaken op weg naar de volwassenheid. Sprookjes gaan in ieder geval over "groei", psychologisch en spiritueel.' (Bruno Bettelheim, psychoanalyticus en kinderpsychotherapeut 1980).

Kenmerkend is het beloop van het verhaal, waarin een jongere vrijwillig het ouderlijk huis verlaat, zoals in Klein Duimpje, of juist het huis wordt uitgezet, zoals bij Hans en Grietje. Sprookjes worden veel gebruikt. Ze zijn heel bruikbaar voor de meer psychoanalytische benadering. Sprookjes zijn ook metaforen en daarmee onder te brengen in thema's als goed en kwaad, een levensvervulling zoeken, gevaren of problemen overwinnen en losmakingprocessen.

'Sprookjes gaan over zich losmaken van de ouders en een onafhankelijk leven beginnen. De hoofdfiguren doorstaan vaak vele beproevingen, want zo'n losmakingproces gaat niet altijd van een leien dakje. Ten slotte vinden ze vaak een koninkrijk, de ware liefde of zij "vinden zichzelf" en gaan verbintenissen aan in een huwelijk of in een loopbaan. En dan eindigt het vaak met "...en ze leefden nog lang en gelukkig". Maar ook wanneer er grijze haren zijn, komen er nog ontwikkelingstaken die onderzocht kunnen worden met behulp van de zogenaamde "ouderdomssprookjes". Deze onthullen de psychologie van de "rijpere leeftijd".' (Chinen, 1996)

'In een sprookje worden innerlijke processen naar buiten gebracht. Een sprookje is eenvoudig en huiselijk van aard, het stelt geen eisen aan toehoorders. Daardoor heeft zelfs het kleinste kind niet het gevoel dat het op een bepaalde manier moet handelen en het voelt zich nooit inferieur. Een sprookje stelt geen eisen, werkt geruststellend, biedt hoop voor de toekomst en belooft een gelukkige afloop. Dit in tegenstelling tot mythen, waarin meestal een held figureert die als voorbeeld dient. Mythen zijn vaak de verbindende schakel tussen de individuele mens en een groter geheel dat zich alleen maar in symbolen kan uitdrukken. Mythen gebruik ik niet binnen therapie, omdat ze veel onbekender zijn en daarom minder bruikbaar voor de manier waarop ik met sprookjes heb gewerkt; ik laat het verhaal of de associatie uit

de cliënt zelf komen. Fabels hebben veelal een morele strekking, ze vertellen wat iemand moet doen of willen de lezer enkel vermaken. Andere volken verbinden in de literatuur de volksverhalen met sprookjes en noemen het sagen.' (Bettelheim, 1980).

Er zijn verschillende soorten sprookjes en verschillende soorten dromen. Het verschil kan liggen in het ontstaan, in de werking en in het gebruik ervan voor therapie. Eén groot verschil tussen sprookjes en dromen is dat een droom voor een groot deel het gevolg is van innerlijke spanningen die geen uitweg hebben gevonden. Een sprookje doet het omgekeerde: het richt zich op de opheffing van alle spanningen en biedt niet alleen de middelen om problemen op te lossen, maar belooft een 'gelukkige' uitkomst.

Een sprookje is grotendeels het resultaat van bewuste en onbewuste inhoud. Het is opgeschreven door de bewuste geest, maar er zitten boodschappen in waarvan de cliënt zich al spelende bewust wordt. In een sprookje komen universele menselijke problemen naar voren en dat wat we zien als wenselijke oplossingen. Want juist omdat al die elementen aanwezig zijn is het sprookje ook symbolisch van generatie op generatie doorverteld.

'Bijbelse verhalen zijn van dezelfde aard als sprookjes, omdat ze voortkomen uit een lange verteltraditie en verhalen over de reis van de mens door het leven. Religieus ingestelde mensen zullen hier veel onbewuste en bewuste associaties in vinden. Een enkel verschil is dat bijbelverhalen vaak wel antwoorden geven op vragen over hoe men goed kan leven, maar geen oplossingen bieden voor de vragen over de duistere kant van onze persoon.' (Bettelheim, 1980). Dit is een interessant gegeven. Vaak hangt het ook af van de manier waarop een verhaal is geïnterpreteerd. Dit zou verder onderzocht kunnen worden.

Als dramatherapeut heb ik de ervaring dat bijbelverhalen hetzelfde bij cliënten kunnen werken als sprookjes, omdat ze onderdeel zijn van verteltradities en daardoor werkzaam zijn. De betekenis van bijbelverhalen en de werkzaamheid ervan wordt uitgewerkt in bibliodrama. Dat is het naspelen van een bijbelverhaal of een fragment uit de bijbel en het onderzoeken van de betekenis daarvan voor iemand. Dit wil ik hier, behalve nu in dit voorbeeld, buiten beschouwing laten.

Cliënt Mark presenteerde zich binnen dramatherapie graag met spel over kracht en macht, hij stelde zich vaak heel stoer en onaantastbaar op. Verder toonde hij zich vaak niet betrokken bij de groep of de therapie. Tijdens de vierde bijeenkomst van de module 'herschrijf je levensscript' merkte hij op dat hij vroeger veel had met het verhaal van Samson uit de Bijbel. Hij had de kinderbijbel meegenomen naar de therapie en we hebben het verhaal gelezen en tegelijkertijd gespeeld. Mark speelde zelf Samson omdat hij er veel in herkende. Met name het steeds 'aanvallen of vluchten', de strijd tussen twee landen (zijn ouders waren gescheiden en leefden in twee verschillende landen) en het vele reizen. Agressie, wraak willen nemen, verraden worden en geen vertrouwen voelen, speelden ook sterk bij Mark. Wat hij na een eerste keer spelen graag wilde veranderen in het verhaal was dat hij Delilah (de moeder) wél vertrouwen kon geven en van haar ook vertrouwen zou krijgen. In het echt miste hij het vertrouwen van zijn moeder in hem en vertrouwde hij zelf zijn moeder ook niet. Hij speelde de scène heel betrokken en was erg geraakt door het verhaal. Hij voelde veel agressie naar zijn moeder, maar vond dat wraak nemen niet mocht. Voor hemzelf leefden de volgende thema's in dit sprookje: kracht, woede, wraak en verraad. Hij was erg boos op zijn moeder en voelde zich verraden door zijn vader. Hij zocht kracht om de strijd aan te gaan met zijn verleden en ook met het effect van zijn verleden op zijn huidige toestand.

Tijdens een volgende therapiebijeenkomst speelde hij de wolf in het sprookje van een groeps-genoot, 'de wolf en de zeven geitjes'. Hij koos dus weer voor een rol met macht en kracht, maar speelde het nu heel vlak met ingehouden agressie. Zijn houding was passief-agressief.



Weer een bijeenkomst later was hij erg verdrietig vanwege de spanning die hij voelde voor een gesprek dat hij binnen de kliniek met zijn moeder zou hebben. Later bleek dat hij seksueel misbruikt was en dat hij hier binnenkort in een therapie mee aan de slag zou gaan. Hij zei zich liever te laten uitschelden, want dat was vertrouwd, dan dat hij accepteert dat hij er mag zijn. Tussendoor voerde hij in de kliniek veel strijd over huisregels en was hij veel afwezig. Zijn afwerende houding, die hij uitte met veel kracht en machtsrollen, was goed te begrijpen en paste bij zijn fase in de behandeling.

In de volgende module 'herschrijf je levensscript' waar hij zich voor had opgegeven, wilde hij het sprookje van Ali Baba en de veertig rovers spelen. Toen we dit deden, speelde hij Ali Baba erg geremd. Hij leek zijn remming, die naar voren kwam in het spel van Ali Baba, alleen los te kunnen laten als hij zijn woede uitte. Dus de rol van Samson bood hem daarvoor toch meer kansen.

Wat Mark raakte in het sprookje van Ali Baba was vooral de perceptie van gered worden en niet alleen staan.

Twee bijeenkomsten later wil hij het verhaal van Samson weer een keer spelen. De kern voor hem was nu het verraad door Delilah. Tijdens het spelen blokkeert hij vaak en dit belemmert de inleving.

We overwogen om in een psychodrama uit te zoeken waarom hij steeds blokkeert. Want hij lijkt daarmee ook de verdieping, confrontatie en de verwerking tegen te houden. Hier is het echter niet van gekomen, omdat hij gestopt is met de therapie.

Veel belangrijke thema's van Mark zijn verhelderd, zoals de voortdurende strijd om er te mogen zijn met zijn zwaktes, zonder zich steeds machtig en krachtig op te hoeven stellen. Ander thema is werken aan herstel van vertrouwen. Maar aan het echt doorleven van thema's als zich afgewezen en gebruikt voelen en de pijn die daar bij hoort, is hij nog niet toegekomen Dit heeft meer tijd nodig, tijd om vertrouwen op te bouwen en om bijvoorbeeld ruimte te durven en te mogen nemen om individueel te werken aan de pijnlijkste thema's.

Door zijn favoriete bijbelverhaal te spelen heeft hij die thema's vormgegeven en hopelijk heeft dat hem geholpen meer vat te krijgen op de pijn in zijn leven. En kan hij het in een latere fase wel aan om de bijbehorende pijn te voelen en te verwerken.

De thema's in dit bijbelverhaal van Samson zijn vergelijkbaar met die in sprookjes.

2.2 Wat betekenen sprookjes voor therapie?

'De symbolen in sprookjes verschijnen meestal in de vorm van ontwikkelingsprocessen die dichter bij de mens liggen dan bijvoorbeeld in een mythe. De symbolen in sprookjes spreken ons aan in ons eigen individuele bestaan, maar wijzen er tegelijkertijd op dat ons individuele probleem ook een collectief existentieel probleem is. Deze verbinding is het rijk van de fantasie, van het creatieve, van de kunst, van het leven in symbolen en daarmee ook van sprookjes.' (Kast, 1986).

Verena Kast heeft als psychoanalyticus haar eigen visie, maar er bestaat ook een existentieel humanistische visie, een narratieve en een gedragsmatige of cognitieve visie op de werking van sprookjes in therapie.

'De genezende werking van het sprookje ligt in het feit dat de patiënt zelf oplossingen vindt door wat het verhaal lijkt mede te delen over hemzelf en zijn innerlijke conflicten, op dit ogenblik van zijn leven, in overweging te nemen.' (Bettelheim, 1980).

De narratieve therapie geeft een goede onderbouwing voor werken met sprookjes in therapie. Een belangrijke narratieve gedachte is dat de mens zichzelf als verhaal begrijpt. In hun boek 'De mens als metafoor' (1985) trekken Vroon en Draaisma die gedachte door naar het idee dat de wetenschap en allerlei psychologische benaderingen dus ook een grondslag vinden in beelden en verhalen over de mens.

"In de narratieve benadering probeert de hulpverlener de verbeelding aan het woord te laten en "landschappen te betreden die ontoegankelijk zijn voor het rationele denken": hartstocht, verlangen, wanhoop, onmacht, angst, woede, liefde en seksualiteit. De hulpverlener maakt daarbij gebruik van zijn "narratieve weten": hij begint te vertellen en te spelen om het onbekende een plaats te geven en met het vreemde vertrouwd te raken. Hij maakt op die manier existentiële en psychologische vraagstukken zowel voor de cliënt als voor zichzelf hanteerbaar. De mens vertelt zijn verhaal en benoemt en benadert daarin zijn werkelijkheid. De vertellende, narratieve, benadering in de hulpverlening is een creatieve en alternatieve methode om het probleem en de complexiteit van de probleemsituatie te diagnosticeren en te benoemen. "Als de mens een verhaal is en een verhaal een tekst, dan is tekstanalyse het diagnosticum." De cliënt in therapie rijgt al verhalend op eigen wijze de gebeurtenissen in zijn geschiedenis aaneen. Er komt een logisch verband in tijd en ruimte. De therapeut helpt daarbij het verhaal te maken en te leren verstaan.' (Olthof & Vermetten, 1994)

Gorry Cleven zegt in haar boek 'In scène' (2004) het volgende over sprookjes: 'Rollen kunnen symbolisch uitgewerkt worden door onder andere gebruik te maken van archetypes, sprookjesfiguren, dierfiguren of mythologische figuren. Symbolische rollen krijgen in spel gedachten, emoties, handelingen en betekenis. Daardoor zijn ze bij uitstek geschikt als middel tot inleving, reflectie of integratie.'

'Welk sprookje het meest betekent voor een bepaald kind op een bepaalde leeftijd, hangt volkomen af van zijn psychologisch ontwikkelingsstadium en van de problemen die het momenteel het meest ter harte gaan.' (Bettelheim, 1980).

Ook Franks en Fraenkel (1991) beschrijven in hun artikel over sprookjes in dans- en bewegings-therapie de rijkdom aan thema's en mogelijkheden die in sprookjes zitten. Zij beschrijven de vele wijsheden die sprookjes herbergen over wat het betekent om een mens te zijn. Sprookjes spreken verschillende kanten van ons aan en laten zien hoe die kanten met elkaar kunnen samenwerken.

Verena Kast beschrijft in haar boek 'Angst en symbiose in sprookjes' de verschillende perspectieven van waaruit een sprookje voor iemand betekenis kan krijgen.

Volgens haar kunnen sprookjes heel verschillend geïnterpreteerd worden. Er is onder andere een linguïstische, een antropologische, een sociologische en een psychologische interpretatie van sprookjes. Al naar gelang het standpunt dat men inneemt, zal men steeds iets anders als belangrijk in het sprookje beschouwen. Bovendien gaat het bij sprookjes om beelden en beelden zijn voor meer dan één uitleg vatbaar. Hoe veelzijdiger, hoe sprookjesachtiger deze beelden, des te moeilijker is het om een ondubbelzinnige betekenis te zien. Maar dat maakt de interpretatie van sprookjes juist zo boeiend en inspirerend.

'Freud zag het volkssprookje als een deel van het verhaal van een cliënt. Sprookjes, en vooral lievelingssprookjes, nemen vaak de plaats in van onze eerste jeugdherinneringen. Het sprookje werkt als dekhherinnering, aldus Freud. Associatie rond dit sprookje kan waardevol materiaal opbrengen rond deze vroegste herinneringen. Analytici voeren niet zelf sprookjes op in de therapie. Het sprookje moet van de cliënt zelf komen.' (Roubos, 2005)

'Vaak brengen sprookjes verstarde beelden, die overeenkomen met onze verstarde denkbeelden en met onze vooroordelen, in beweging. Op die manier beïnvloeden ze niet alleen onze fantasie, maar ook onze emotionele ontwikkeling in het algemeen. Wanneer we alleen maar luisteren naar een sprookje en de beelden van het sprookje op ons in laten werken, gaat daarvan al een zekere therapeutische werking uit. Conflicten die we niet concreet kunnen benoemen, die ons vaak alleen maar een gevoel van onbehagen geven, kunnen in een sprookjessymbool uitdrukking krijgen in een beeld. Processen die waren vastgelopen, komen dus vaak door contact met sprookjesbeelden weer in beweging.' (Kast, 1986)

Kortom, bezig zijn met sprookjes, erover fantaseren of de beelden op diverse manieren vormgeven, inspireren om persoonlijke thema's te verhelderen of te bewerken. Dit heeft mij als drama- en psychodramatherapeut ook steeds geïnspireerd om met sprookjes te werken. Sprookjes bieden kansen om een behandeling vorm te geven of geven een houvast aan cliënten en behandelaren in het zoeken van een rode draad in de behandeling.

Want terwijl we ons met de held van het sprookje identificeren, begint de hoop in ons te leven dat problemen oplosbaar zijn en dat er altijd een creatieve ommekeer zal kunnen plaatsvinden.

Hoofdstuk 3: Beschrijving van het werken met sprookjes in dramatherapie en psychodrama verdeeld in vijf fasen

...Het hout werd aangestoken en toen het vuur goed brandde, zei de vrouw: 'Ga nu bij het vuur liggen, kinderen, en rust wat uit. Wij gaan het bos in om hout te hakken. Als we klaar zijn, komen we jullie weer halen'...

Inleiding

Op basis van literatuuronderzoek (met name van psychoanalytici die in hun praktijk hebben gewerkt met sprookjes) en eigen praktijkervaringen beschrijf ik de verschillende manieren van werken met sprookjes binnen dramatherapie en psychodrama in vijf fasen.

Ik noem in dit hoofdstuk steeds de fase en beschrijf dan hoe daarin gewerkt kan worden met sprookjes.

Maar eerst wil ik de doelgroepen noemen, de randvoorwaarden, de methodes en de houdingsaspecten van de therapeut.

En tot slot wil ik de samenvatting van een interview toevoegen. Dit zijn de ervaringen als deelnemster, van een dramatherapeut in opleiding, met het werken met sprookjes aan de hand van de vijf fasen.

3.1 Doelgroepen

Inherent aan de verschillende fasen, die ook verschillende niveaus aanduiden, is dat verschillende doelgroepen met sprookjes kunnen werken. Fase 1 is bijvoorbeeld geschikt voor een individuele cliënt die heel angstig is, in een crisis verkeert of misschien sowieso weinig mogelijkheden heeft om inzichtgevend te werken. Het kan veel impact hebben als je je lievelingssprookje voorgelezen krijgt, zoals het gevoel er te mogen zijn, je kunnen verbinden met een personage uit een sprookje, misschien het gevoel hebben dat je niet de enige bent met zoveel leed, etc. Voorgelezen worden of zelf voorlezen heeft hierdoor toch een grote therapeutische waarde voor de cliënt. Bovendien is fase 1 ook geschikt als warming-up voor de volgende fasen. Dat kan fase 2 zijn: meer zelf actief gaan spelen, zich gaan verdiepen in de rol of de thema's. Zo kan een cliënt doorgaan naar fase 3, 4 en/of 5, waarin hij wel inzichtgevend kan werken en de mogelijkheid heeft om problemen te verwerken.

Ook is het mogelijk om een fase over te slaan, bijvoorbeeld fase 4, waarin problemen middels psychodrama worden verwerkt. Misschien wil een cliënt zich wel verdiepen in het eigen levensscript, maar is diegene er nog niet aan toe om dit uit te diepen. Of misschien heeft de cliënt zelf niet de inzichtelijke vermogens om problemen diepgaand te verwerken en is het genoeg om dit meer gedragsmatig aan te pakken. Dit kan door een deel van het verhaal te veranderen naar aanleiding van de verdieping of alleen de personages in het sprookje of het einde van het sprookje te veranderen. Dit is afhankelijk van de thema's uit het sprookje die van belang zijn. In principe kan met iedereen met sprookjes gewerkt worden, er zijn geen uitgesproken contra-indicaties. Dus met alle DSM-IV classificaties. Alleen in hoeverre dit steunende/structurende therapie of meer ontdekkende/inzichtgevende therapie kan of moet zijn, is afhankelijk van hoe het met de cliënt gaat, wat moet of wat is nodig. Pas dan kun je bepalen hoe je werken met sprookjes moet aanbieden.

3.2 Spelvoorwaarden

De beschikking hebben over een dramalokaal is een belangrijke voorwaarde om goed te kunnen werken. Een lokaal dat verduisterd kan worden en geen inkijk van buiten heeft.

Het komt de inleving ten goede als met belichting bepaalde sferen kunnen worden gecreëerd. Muziek is soms belangrijk, maar veel spel kan goed worden ondersteund met geluidsopnames van bijvoorbeeld regenbuien, onweer, knappende haardvuurtjes, klaterende beekjes of nacht-vogelgeluiden.

Het is nodig te kunnen beschikken over diverse sprookjesboeken als cliënten zelf geen boeken bij zich hebben. Want cliënten kunnen hun favoriete sprookjesboek of opname zelf meenemen, maar het is heel handig in het lokaal meteen over het sprookje te kunnen beschikken.

Rekwisieten kunnen het spel verder stimuleren. Handig daarvoor zijn grote lappen van diverse kleuren waarmee al snel een bepaalde sfeer geschapen wordt. Veel voorkomende rekwisieten bij sprookjes zijn: blauwe voeringstof voor rivieren en vijvers, groene voor bomen en struiken en berenvacht-stof voor de wilde dieren. Een cape voor prinsen en tovenaars en een kroon voor koningen en prinsessen komen ook veel voor.

3.3 Werkwijzen en houdingsaspecten van de therapeut

Niet alleen past deze manier van werken bij veel doelgroepen, de werkwijzen en houdingsaspecten kunnen ook nog worden aangepast.

Bij fase 1 en 2 valt te denken aan orthopedagogisch en steunend/structurend en bij fase 2, 3 en 5 aan sportief en educatief en bij fase 4 aan reconstructief.

Verder valt er veel te zeggen over de houdingsaspecten bij deze verschillende werkwijzen. Maar daarover wil ik nu niet teveel uitwijden, omdat dit in het handboek 'creatieve therapie' van Henk Smeisters (2000) uitgebreid gebeurt.

Een belangrijk aspect bij deze verschillende werkwijzen is wel om je als therapeut te realiseren wat je wilt bereiken met een cliënt en in hoeveel tijd. Dus, kan het heel kort in een modulevorm, past dat bij de behandeldoelstelling van de cliënt of moet het langdurend, ontdekkend/inzichtgevend en dus meer reconstructief zijn?

Fase 1, 2, 3 en 5 zijn goed te bewerken als dramatherapeut. De doen-alsof-situatie, de fantasie, het gericht zijn op actie/spel en het gebruik van het sprookje als metafoor van de levensloop van een cliënt, maken deze fasen voor een dramatherapeut goed bewerkbaar. De therapeut is er in deze fasen ook sterk op gericht het spel laagdrempelig te houden en het spelplezier te verhogen.

In fase 4 wordt op een realistische manier gewerkt aan de oorzaak van de problematiek van een cliënt. Meestal wordt in deze fase nauwelijks gewerkt met het sprookje zelf, maar met de werkelijkheid van een cliënt, het eigen levensscript. Dit werken met de realiteit van de cliënt vergt van de therapeut een andere houding, namelijk meer stilstaan en meer aansluiten bij de beleving en het gevoel van de cliënt dan in de andere fasen van dramatherapie het geval is.

3.4 Fase 1: Kennismaken

Sprookjes voorlezen of voorgelezen krijgen

Vooraf

In deze fase is het belangrijk dat er een veilige en speelse omgeving wordt geschapen, waarbinnen we kennis kunnen maken met ieders lievelingssprookjes van vroeger. Er ontstaat in deze fase in een groep betrokkenheid op elkaar. Cliënten hoeven nog niet na te denken over persoonlijke thema's als er een sprookje wordt voorgelezen, maar worden wel verleid om zich er in te verdiepen. En de werkvorm, voorlezen of voorgelezen worden, is zo laagdrempelig, dat ze weerstand, vrees en verlegenheid kunnen overwinnen. Er ligt geen direct en groot accent op beangstigende emoties.

Door te werken met sprookjes worden cliënten emotioneel betrokken bij dramatherapie doordat ze, soms weer opnieuw, 'geraakt' worden door het sprookje.

Kiezen van een sprookje

Cliënten die in een crisis verkeren vinden het vaak rustgevend om voorgelezen te worden. Dit kan zowel in een groep als individueel. Eerst liet ik één of meerdere cliënten een lievelingssprookje van vroeger uitkiezen. Het liefst alle groepsleden op het rijtje af of om de beurt, om zo te voorkomen dat één cliënt kwetsbaar wordt. Als het eigen favoriete sprookje wordt genoemd en de anderen dit gaan analyseren, kan het gebeuren dat ze zelf niet meer met hun eigen sprookje komen. Daardoor zijn ze dan zelf niet kwetsbaar en ontstaat er een ongelijkwaardigheid die het vertrouwen binnen een groep ondermijnt. Als twee cliënten hetzelfde sprookje kiezen, werken we er twee keer mee, omdat ze ieder hun eigen accenten leggen.

De meeste mensen hebben als kind heel goed gevoeld welk sprookje hen aansprak en kunnen dit meestal vrijwel meteen noemen.

Maken van een veilige plek

Als de cliënten een sprookje hebben gekozen, vraag ik ze om in het dramalokaal een plek in te richten die ze prettig vinden, bijvoorbeeld een lekkere hangplek bij een zogenaamde kachel, of misschien een hele besloten hut. Hierbij kunnen geluidsopnames worden afgespeeld, zoals een regenbui of een knappend haardvuur of er kan een passende belichting worden gekozen. Vervolgens wordt er een sprookje voorgelezen, bijvoorbeeld het eerste dat genoemd is, een sprookje van iemand die extra aandacht nodig heeft of misschien, bij tijdgebrek, het kortste sprookje. Hierin maakt de groep samen met de therapeut een keuze. Een enkele keer is een groep in crisis, omdat de leden onderling een conflict hebben gehad. In dat geval kan het juist goed zijn om in de therapie rust te bieden. Als conflicten meteen moeten worden uitgepraat, gaan ze zich alleen maar herhalen. Rust bieden kan door structuur aan te brengen in de bijeenkomst en als therapeut duidelijk aanwezig en beschikbaar te zijn.

Een vorm hiervoor is dat elk groepslid in het dramalokaal een prettige plek voor zichzelf maakt. Zo kan iedereen zich weer even op zichzelf concentreren en iets maken wat ze zelf prettig vinden, zoals een goeie en veilige plek. Is dit een heel verborgen hutje, een lekker zacht bed of misschien een klein hoekje bij het raam, naast de deur of midden in het dramalokaal om zo op alles zicht te kunnen houden...?

Voorlezen

Vervolgens beslist de therapeut of een groepslid gaat voorlezen of dat hij dat zelf doet. Dit laatste is misschien beter als er in de groep een gezamenlijk conflict heerst, want de keuze voor wie voorleest kan daarbij weer veel stof doen opwaaien.

Wanneer er geen sprake is van groot groepsconflict kan een groepslid voorlezen of kunnen enkele groepsleden dat ook na elkaar doen.

Wanneer één cliënt in de groep in een crisis verkeert, bijvoorbeeld in conflict is of een verlieservaring heeft opgedaan, kan de groep besluiten om diegene te troosten en bij zich te houden in de therapie. Dat wil zeggen dat ze die cliënt de geborgenheid laten ervaren van een groep, het 'warme bad' laten voelen. De groep kan een prettige plek inrichten door te bedenken wat die persoon fijn zou vinden. Dit kan binnen de groep de warmte en geborgenheid vergroten. En er kan zo vertrouwen groeien in de groep, zodat het gemakkelijker wordt om persoonlijke thema's te delen en een verdiepende therapie mogelijk wordt gemaakt.

Vervolgens kan iemand uit de groep het lievelingssprookje van die cliënt van vroeger voorlezen. Wanneer het belangrijk is dat een cliënt de geborgenheid voelt in de groep is het beter dat een medegroepslid het sprookje voorleest en niet de therapeut.

Alleen al de ervaring van voorgelezen worden heeft grote betekenis. Iemand doet moeite voor je, je bent de moeite waard, etc. Mijn ervaring is dat veel cliënten als kind weinig tot niet zijn voorgelezen. En zij ervaren het als heel bijzonder of ontroerend dat dit nu wel gebeurt.

Verder zijn cliënten in een crisissituatie niet goed in staat om zich te verdiepen in hun problematiek, want de situatie van dat moment is overheersend.

Een lievelingssprookje van vroeger lezen is een manier om enerzijds de rust te laten weerkeren door lekker te zitten en gewoon wat te luisteren en weg te dromen. Anderzijds bieden thema's uit het lievelingssprookje veel aanknopingspunten voor verdieping van de therapie, want sommige belangrijke flarden blijven wel hangen.

Voorlezen van dit sprookje biedt rust en vertrouwen en is tevens een warming-up voor verdieping.

Bea, een jonge vrouw, had veel moeite met spelen. De groep heeft toen haar lievelingssprookje 'de kikvorkoning' voorgelezen. Zij werd in dit sprookje geraakt door het autoriteitsconflict dat er in voorkwam. Verder kwam een aantal details in het sprookje overeen met haar eigen leven, zoals een dominante vader en twee zussen.

Bea ervoer de groep, net als haar vader, als een autoriteit en door de voorzichtige en helpende houding van de groepsleden maakten zij het voor Bea mogelijk om zich kwetsbaar op te stellen.

3.5 Fase 2: Ontdekken

Het lievelingssprookje uitspelen en daarin thema's ontdekken die van belang zijn

In deze fase staat het exploreren van verschillende thema's uit het eigen lievelingssprookje centraal. Het sprookje dat een cliënt gekozen heeft als zijnde het lievelingssprookje van vroeger is het kader waarbinnen of het houvast waarmee gespeeld wordt. In deze fase wordt letterlijk het lievelingssprookje van een cliënt nagespeeld. En al spelende zal duidelijk worden wat iemand heeft met een sprookje of beter gezegd: 'waar en hoe is iemand als kind geraakt door het sprookje'? Is het een bepaalde gebeurtenis, een bepaalde rol, een verloop van het

verhaal of de afloop? De behoeftes en gedragingen van een cliënt worden dus geëxploreerd door het lievelingssprookje samen uit te spelen,.

Rob is een jongeman die heel onzeker is over zijn presentatie. Hij wilde aanvankelijk niet spelen en nam steeds snel de taak op zich om voor te lezen. Het enige sprookje dat hij zelf kende was 'De nieuwe kleren van de keizer'. 'Alleen lopen' en 'uitgelachen worden' zijn de thema's die hem in dit sprookje raakten. In zijn eigen leven voelde hij veel spanning over zijn presentatie. Ook nu was hij gespannen voor het voorlezen, maar hij wilde met voorlezen beginnen als oefening in 'jehzelf laten zien'. Verder had hij een grote angst ontwikkeld voor spanning en was hij daar vrij obsessief mee bezig. Zijn verlangen naar rust was groot. Later hebben we kort een belangrijke scène uit 'de nieuwe kleren van de keizer' gespeeld. Het belangrijkste van het spelen was dat hij geen uitzonderingspositie kreeg in de groep en dat hij net als iedereen mocht laten zien waar hij moeite mee had en daaraan mocht werken.

Wanneer cliënten zich meer willen en kunnen verdiepen in hun situatie, kunnen ze het eigen sprookje naspelen. Degene wiens lievelingssprookje wordt gespeeld, speelt meestal zelf de hoofdrol, althans die rol waarmee hij zich identificeerde. De groepsleden kunnen de bijrollen vervullen en een cliënt kan het sprookje voorlezen.

Want het belangrijkste is dat het thema, waardoor een cliënt geraakt is in het sprookje, in het spel naar voren komt. Iemand kan in de jeugd door iets zijn geraakt waardoor juist dit sprookje bijzonder is geworden, maar het kan ook raken aan iets wat op dit moment speelt. En al spelende zullen de belangrijke thema's vanzelf naar voren komen.

Het werkt prettig voor de concentratie en verdieping wanneer er in één sessie één sprookje in zijn geheel wordt uitgespeeld. En omdat sommige sprookjes erg lang zijn, is het handig om tegelijk met het voorlezen het sprookje te spelen. Dit voorlezen is voor sommigen opnieuw kennismaken met de inhoud van het sprookje. Dit kan door steeds één of een paar zinnen voor te lezen, dan even te stoppen om de spelers de gelegenheid te geven het na te spelen, bijpassende bewegingen te maken, zinnen te zeggen, etc. Ook kunnen er meteen attributen gepakt worden om het sprookje zo echt mogelijk na te spelen.

Hierna is het sprookje meestal wel helder voor iedereen.

Als er genoeg tijd over is, dit hangt af van de lengte van een sprookje, dan kan het nog een keer zonder voorlezen gespeeld worden. Meteen spelend en acterend, zonder de onderbrekingen van het voorlezen. Dit komt de inleving en verdieping ten goede.

Als iemand zo z'n eigen sprookje uitspeelt, zullen de persoonlijke thema's en overeenkomsten met het eigen leven steeds duidelijker worden. Ook de groepsleden kunnen hierin meedenken.

Wat iemand met deze herkenningpunten wil en kan hangt af van de fase van het therapieproces waarin iemand zit. Is die cliënt toe aan meer verdieping? Is het eigen thema duidelijk of heeft iemand nog veel bescherming nodig van de doen-alsof-situatie die het sprookje biedt? Als dit laatste zo is, dan is het belangrijk dat de dramatherapeut heel voorzichtig omgaat met de herkenning of overeenkomsten tussen het sprookje en het eigen leven van een cliënt. Duidingen en vragen over de overeenkomsten moet hij in dat geval niet te snel stellen. Het is belangrijk dat de therapeut ervoor zorgt dat de cliënten zich vrij voelen om zichzelf uit te drukken, zowel in de bijrollen als met hun eigen sprookje.

Kan iemand het aan en is die erg toe aan meer verdieping, dan kan de therapeut voorstellen om een scène die een bepaalde betekenis heeft voor een cliënt opnieuw te spelen.

Een jonge vrouw, Maartje, was een keer heel verdrietig, omdat ze zich eigenlijk altijd slecht voelde en niet wist waarom. Ze noemde het sprookje van Hans en Grietje als het sprookje dat haar vroeger had geraakt, en dit hebben we vervolgens met de groep uitgespeeld. Maartje koos voor de rol van Grietje, verdeelde de rollen en gaf aan hoe ze het decor wilde. Al spelende kregen het zoeken van de weg en het strooien van de stukjes brood veel aandacht. Toen zij dit speelde bleek dit de kern van het sprookje voor haar. Het steeds maar zoeken van de weg was voor haar een belangrijk thema; ze was al jong van huis weggelopen en leidde een ietwat zwervend bestaan. Verder zat ze van jongs af aan bij de Scouting.

Het spelen en evalueren van de scènes, samen met een groep mensen die haar goed kende, leverde haar veel nieuwe thema's en inzichten op. Zoals een klein onopvallend meisje zijn, een goede vader hebben, slecht contact hebben met de moeder, verdwalen in het bos en op de padvinderij zitten. Het deed haar goed deze thema's te herkennen, ze een plaats te kunnen geven in haar leven en dit met de groep te delen. Het hielp haar om houvast te vinden in de behandeling.

3.6 Fase 3: Verdiepen

Belangrijke thema's, rollen en scènes uit het lievelingssprookje herspelen en een verbinding maken met de persoonlijke geschiedenis of de huidige realiteit.

In deze fase is een verschuiving gaande van fantasie naar realiteit. Er is voldoende veiligheid en vertrouwen in de groep en de therapeut ontstaan om actuele situaties uit het eigen leven te kunnen en te durven exploreren.

In deze fase is het van belang om de lievelingssprookjes van cliënten uit te spelen, samen te focussen op scènes die een betekenis voor iemand hebben en deze eventueel te vergelijken met situaties uit het eigen leven. Deze betekenis laat zich beter voelen door die scènes nog eens uit te spelen, misschien extremer gespeeld, met een andere rolbezetting, wisseling van rollen, wisseling van accenten in een scène, etc.

Bij Hank hebben we zijn sprookje Sneeuwwitje en Rozerood gelezen en gespeeld. In dit sprookje komt een scène voor waarin de hoofdpersoon op zoek is in een groot bos en uiteindelijk een huisje vindt waar hij binnen mag komen om uit te rusten en zich te warmen. Hij gaat daar bij de kachel liggen en geniet van de warmte, hij wordt geaaid en valt in slaap en kan zo eindelijk zijn rust vinden. Het ontroerde Hank om bij de kachel te mogen liggen en geaaid te worden. Op zijn verzoek hebben we deze scène de eerstvolgende bijeenkomst nog een keer gespeeld. Hij genoot hier enorm van.

Wel ontdekte Hank toen dat er een manipulerende dwerg in het sprookje voorkwam waar hij nu ongerust over werd, hij kon die echter nog niet plaatsen in zijn eigen levensverhaal (lees verder over Hank aan het eind van deze paragraaf).

Wanneer blijkt dat in het lievelingssprookje van iemand veel herkenningspunten zitten met het eigen leven en de cliënt er erg aan toe is om zich te verdiepen in oorzaken van de eigen levenssituatie, kan worden besloten om naar die herkenningspunten op zoek te gaan. Dit kan door bepaalde scènes uit het sprookje opnieuw te spelen.

De cliënt kan zich na het spelen van het hele lievelingssprookje, zoals beschreven bij fase 2,

concentreren op het eigen gevoel bij het uitspelen. Bijvoorbeeld welke scène riep nu iets op? Wat deed die met je? Hoe voelde het verloop? Hoe voelde een bepaalde gebeurtenis of bijvoorbeeld het einde van het sprookje? Wat blijft er hangen?

Meestal weet een cliënt hier meteen antwoord op. Samen met de groep of de therapeut kan hij ervoor kiezen een bepaalde scène nog eens te spelen. Dit hangt sterk af van de betekenis die dat voor iemand heeft. We kunnen dan samen heel precies een scène herspelen, misschien mooier, langzamer, met een andere rolbezetting, met meer geluiden, krachtiger, zachter, etc. Dit kunnen we steeds opnieuw doen en aanpassen aan wat de cliënt wil. De focus van dit herspelen kunnen we op verschillende facetten richten. Bijvoorbeeld door de scène zo te maken zoals iemand hem graag wil, of zoals hij volgens diegene hoorde. (Want in veel sprookjes zitten kleine veranderingen, afhankelijk van de versie die iemand kent, uit een



boek, van een langspeelplaat, een film etc.).

Met dit herspelen van scènes kunnen we thema's die voor een cliënt van belang zijn, exploreren.

We kunnen een link leggen met thema's die spelen in het dagelijks leven of kijken naar de betekenis die het sprookje als geheel voor iemand heeft.

Deze thema's kunnen we in een psychodrama in fase 4 verder uitwerken. Ook kunnen ze al spelend in het sprookje zelf worden uitgespeeld, veranderd en opnieuw gespeeld. De cliënt kan ook zelf de tegenrollen gaan vervullen in een scène om zo de betekenis van een tegenrol te voelen en te ontdekken. Hij bekijkt de scène dan ook vanuit een ander perspectief. Dit geeft vaak nieuwe inzichten en hij begrijpt dan beter de motieven van een ander.

Circa vijf maanden later, nadat Hank twee andere sprookjes die vroeger belangrijk voor hem waren geweest, had gespeeld en onderzocht, wilde hij de betekenis van de dwerg in Sneeuwwitje en Rozerood nog eens onderzoeken. Hank heeft toen zelf de dwerg gespeeld en al spelende ontdekte hij dat het vooral de agressie is waar die dwerg voor staat, en dan met name agressief zijn uit onmacht, en in dit geval zelf gaan manipuleren. Hij voelde in de scène meteen dat dit voor hem oud gedrag was; manipuleren uit onmacht was voor hem een oud thema waar hij al klaar mee was.

3.7 Fase 4: Verwerken

Persoonlijke thema's die voortkomen uit belangrijke scènes van het lievelingssprookje

bewerken. Deze exploreren, veranderen en eventueel herspelen.

In deze fase zoeken we al spelende, binnen het veilige kader van het spel, naar oorzaken van het gedrag en gevoel en eventueel naar hoe deze te veranderen zijn. Voor het werken met sprookjes betekent dit dat we zoeken naar betekenisvolle momenten voor een cliënt met het eigen sprookje.

Welke thema's dit zijn, blijkt vaak uit de keuze van moeilijke of favoriete scènes en uit datgene wat iemand er zelf bij zegt en voelt. Onbewust materiaal wordt begrijpelijk. Zoals herinneringen, dromen, associaties en beelden van bijvoorbeeld familiegebeurtenissen, trauma's uit de kindertijd en andere belangrijke gebeurtenissen.

Deze thema's kunnen in een psychodrama uitgewerkt worden. De focus kan dan liggen op die thema's zelf en hoe dit het best uit te werken is.

De psychodramatische spiraal is voor deze fase een handvat om mee te werken. Dit betekent dat we een scène die van belang is voor een cliënt, misschien datgene wat het eerst bij iemand opkomt, uitspelen. Al spelende helpt de psychodramatherapeut de cliënt (protagonist) om stil te staan bij de gevoelens die een scène oproept of waar die gevoelens of die scène aan doen denken. Dit kan dan weer een volgende scène worden. En zo verdiepen we al spelende en zoekende steeds verder naar de kern, de oorzaak van een gebeurtenis, gedrag of een gevoel. Eigenlijk zoeken we naar de betekenis van een levensscript zoals dat meestal in fase 2 of 3 al ontdekt is. De protagonist volgt de bewegingen van de psychodramatische spiraal onder begeleiding van de psychodramatherapeut. Als hij de kern ontdekt en raakt, kan worden toegewerkt naar een catharsis. Bijvoorbeeld hoe de protagonist eigenlijk had willen omgaan met de oorzaak van gedrag dat is ontstaan als gevolg van die moeilijkheden. Ook dit kunnen we uitspelen in een scène. Dit zijn vaak zeer kernachtige situaties die voor de cliënt heel emotioneel zijn. In feite wordt de kern van iemands problemen nu ten goede gekeerd. Het levensscript is dan herschreven. Hierna kunnen we zoeken naar hoe de cliënt de nieuw verworven inzichten, gevoelens en ervaringen kan integreren in het dagelijks leven. Ook dit kunnen we in een scène uitspelen. Dit is dan meer gericht op oefenen, trainen en uitproberen.

Maar soms kan het voldoende zijn om problematisch gedrag of -ervaringen uit te werken door de scènes van het sprookje letterlijk uit te spelen. En de betekenis of de gevoelens in het spel waar te nemen.

Desi werd vooral geraakt door de geborgenheid in het huisje van de oma van Roodkapje en de dreiging van geweld door de wolf (mannen) buiten. Ze herspeelde deze scène door de wolf van zich af te houden. Daarmee herstelde ze haar angst voor geweld van wolven (mannen?) door



er tegen op te treden, actief te worden en daar succes mee te hebben.

De focus komt in deze verwerkingsfase meer te liggen op de individuele cliënt in de groep. De scènes zijn heel krachtig, zowel theateraal als therapeutisch. De psychodramatische scènes integreren zintuigen, emoties en cognities. Interne conflicten en processen worden in een psychodrama geëxternaliseerd. Datgene wat verborgen was wordt nu geuit en gedeeld in de groep.

Een sprookje kan ook helemaal veranderd worden, bijvoorbeeld naar een wenselijke situatie, met misschien andere rollen of bijvoorbeeld met een vader die wel aanwezig was of een moeder die meer beschikbaar was voor het kind. Dit rituele aspect komt aan het eind van deze fase aan de orde en wordt verder in fase 5 uitgewerkt.

Tijdens een individuele therapie heeft Yvette de beschrijving van haar lievelingssprookje 'Wittebol' meegenomen. We hebben het hele verhaal eerst uitgespeeld en later de betekenisvolle scènes herhaald en veranderd naar een gewenste situatie. In het sprookje plukt een klein meisje buiten bloemen voor haar moeder. Yvette veranderde dit in bloemen plukken voor zichzelf. De scène waarin ze in slaap valt in de tuin, wakker schrikt en naar haar moeder rent, veranderde ze in rustig wakker worden en naar de schommel gaan. Het idee van mij als therapeut om dit stukje te herspelen en te veranderen in een scène waarin ze wel naar moeder gaat en dat deze haar met open armen ontvangt, leek haar niet haalbaar of in ieder geval nu nog te moeilijk. De schommel leek de enige die haar mocht wiegen en troosten. Dit beeld kwam ook terug in haar dromen.

3.8 Fase 5: Afronden

Het lievelingssprookje spelen in de vernieuwde en gewenste versie.

In deze fase onderzoeken we hoe inzicht in de oorzaken van gevoel en gedrag en de verwerking daarvan een plaats kan krijgen in het dagelijks leven. Rituelen kunnen helpen om terug te kijken, te evalueren en iets af te sluiten, zodat er ruimte ontstaat voor nieuwe dingen.

Bij werken met sprookjes worden in deze fase de lievelingssprookjes van vroeger nog één keer uitgespeeld, maar nu op de veranderde, aangepaste en vernieuwde manier. Dit proces verhoogt ook de reflectie van een cliënt. Uitspelen van de vernieuwde scènes in de groep zorgt ook voor geborgenheid en geeft een gevoel van verwantschap.

Eventueel speelt de groep de vernieuwde versie van het sprookje als slotritueel voor een select publiek. Hiermee wordt het onbewuste bewust gemaakt en wordt pijn omgezet in kunst.

Herhaling van het lievelingssprookje in een gewenste situatie is een spel dat pas kan worden gespeeld als er al veel gespeeld is en veel thema's herkend en eventueel bewerkt zijn.

Vaak is iemands lievelingssprookje heel betekenisvol, zozeer dat het er soms op lijkt dat het een levensscript is. Eric Berne, over transactionele analyse, (1975) verstaat onder script het onbewuste levensplan, het draaiboek waarmee de mens zijn leven, op grond van de in zijn jeugd doorgemaakte ervaringen, gestalte geeft. Dit levensscript is te veranderen doordat je er al spelende thema's in herkent en deze eventueel verandert.

Het ritualistische moment zit erin de herkenningen, de thema's en de pijnpunten precies te benoemen of te veranderen, zodanig dat er weer ruimte komt voor nieuwe ontwikkelingen. (Zie ook de beschrijving van de dramamodule 'herschrijf je levensscript' in hoofdstuk 4)

Dit veranderde sprookje kan dan met veel zorg gespeeld worden.

Dit deed Maud; zij had als lievelingssprookje de Sneeuwkonigin. Wat zij daarin wilde herspelen en uiteindelijk veranderen was de thuiskomst na een lange zoektocht. Ze wilde dit een paar keer opnieuw spelen en het thema 'welkom zijn' wilde ze groot maken en sterk voelen. De hele groep maakte daarop een erehaag waar zij onderdoor kon lopen. Ze deed dit ook langzaam, voortschrijdend in een lange jurk, het grote welkom in zich opslurpend. Het gevoel heel belangrijk te zijn deed haar goed. Ze had zich als kind vaak ongewenst gevoeld.

'Dit gevoel, het eigen leven te kunnen vormen, ervaren mensen steeds weer wanneer ze hun sprookje maken, vooropgesteld dat ze een niet te hoge maatstaf aanleggen. In de vorm van het sprookje ervaren ze steeds weer hoe het sprookje de problematische thema's van het leven in zich opneemt, maar ook strategieën vindt om ermee om te gaan. Het sprookje maakt het mogelijk over jezelf na te denken in de spiegel van het sprookje als geheel of als los motief. Het maakt zelfinzicht mogelijk en inspireert je om je levenssituatie te veranderen. Je kunt je persoonlijke problemen beschermd in de spiegel van het sprookje zien; je kunt aan de hand van een sprookjesmotief over je eigen leven gaan praten; je kunt het sprookjesmotief als stimulans voor persoonlijke beelden nemen, waarbij je soms het oorspronkelijke motief helemaal uit het oog verliest.' (Kast 1986)

De retrospectief ontstaat uit het niveau van de introspectie, de gewaarwording en andere aspecten van het therapieproces. Dit helpt de cliënt om de ervaringen te begrijpen en eigen te maken.

Over de fasen

Deze vijf fasen zoals hierboven beschreven zijn geen vastomlijnde eenheden, maar overlappen elkaar soms. Het is de bedoeling dat ze een houvast zijn in het therapieproces, omdat ze de niveaus waarop gewerkt wordt, afbakenen. Een gesloten groep kan in twintig sessies de vijf fasen doorlopen, maar in een open groep fluctueren de fasen sterk.

De vijf fasen vertonen veel overeenkomsten met de vijf fasen zoals Renee Emunah beschreven heeft in haar boek 'Acting for Real' (1994). Alleen fase 1 van werken met sprookjes, 'kennismaken', wijkt af van fase 1 van Emunah. Bij Emunah wordt in fase 1 bijvoorbeeld lichamelijk actief spel gedaan en bij sprookjes ligt het accent in fase 1 op voorlezen of luisteren.

3.9 Een interview over het werken met de vijf fasen

Ter illustratie van het werken met de vijf fasen geef ik hier een samenvatting van een interview met Wencke Nielen, dramatherapeut in opleiding, over haar ervaring als deelneemster met het werken met sprookjes aan de hand van de vijf fasen in een dramales.

De hoofdvraag van dit interview was: 'Welk effect heeft werken met sprookjes, aan de hand van de vijf fasen, in een dramales tijdens het derde jaar van de opleiding tot dramatherapeut op je gehad?'

Ik beschrijf haar antwoord hier op aan de hand van de vijf fasen.

Fase 1: Kennismaken. Het sprookje voorlezen of voorgelezen krijgen.

Alle studenten in de klas noemden het sprookje dat hen als kind had geraakt, welke ze het mooiste hadden gevonden of welke de meeste indruk had gemaakt. Dit was een levendig gesprek, er zaten vergelijkingen in, overeenkomsten en het bracht iedereen weer terug naar ervaringen uit hun kindertijd.

Wencke noemde het verhaal van 'Ronja, de roversdochter' (een boek en een film) als een van haar favorieten. De thema's vrijheid, leven in een bos, contact met dwergen, een liefdesverhaal en de relatie met vader waren daarin belangrijk voor haar. Het meisje met de zwavelstokjes was ook belangrijk geweest voor Wencke, omdat ze dit als kind jarenlang met Kerst had voorgelezen aan haar familie. Wat haar daarin aansprak was de droomwereld die steeds werd geschapen met het aansteken van de zwavelstokjes. En de dood van het meisje aan het eind raakte haar diep. Maar de sterkste herinnering had ze aan het sprookje van Vrouw Holle. Ook daarin speelde het thema vrijheid.

Samen met de groep is besloten om dit sprookje te lezen. Iedereen maakte toen een prettige plek voor zichzelf, het lokaal werd verduisterd en één student ging het sprookje voorlezen. *Wencke had toen het gevoel dat de focus van haarzelf verschoof. Ze was tot dat moment erg bezig geweest met haar actuele situatie, met name met problemen met haar partnerrelatie.* Het sprookje nam haar tijdelijk mee naar een andere wereld, een wereld vol warmte en vrede. En deze afleiding was bij Wencke op dat moment erg welkom en verraste haar ook erg.

Hierna gingen we over naar **fase 2: Ontdekken.** Het lievelingssprookje uitspelen en daarin thema's ontdekken die van belang zijn.

Wencke heeft de rollen die in het sprookje voorkwamen verdeeld. Eén student ging voorlezen, met veel pauzes zodat er gespeeld en nagesproken kon worden. In deze fase ontdekte ze thema's die voor haar van belang zijn, zoals 'zich identificeren met de hoofdpersoon', het Vlijtige Liesje, en 'veel zon, natuur en warmte voelen'. 'Welkom en belangrijk zijn' bij Vrouw Holle was voor haar waardevol.

Deze fase ervoer ze als gericht op vormgeving en decor.

Fase 3: Verdiepen. Belangrijke thema's, rollen en scènes uit het lievelingssprookje herspelen en een verbinding maken met de persoonlijke geschiedenis of de huidige realiteit.

In deze fase wilde ze verschillende scènes nog eens goed naspelen en er meer bij stilstaan hoe ze precies voelden. Wat is de sfeer en wat is belangrijk? Haar persoonlijke thema's zoals 'hard willen werken', 'alles goed willen doen', 'mensen kansen willen geven' en 'anderen die het minder goed hebben willen helpen' sprongen er in dit sprookje uit.

Hierna gingen we in de les over naar fase vijf, afronden.

Later in het interview hebben we wel stilgestaan bij fase vier.

Fase 4: Verwerken. Persoonlijke thema's die voortkomen uit belangrijke scènes van het lievelingssprookje bewerken. Deze exploreren, veranderen en eventueel herspelen.

Deze fase hebben we in de dramalessen overgeslagen, omdat het niet nodig is dat dramatherapie-studenten leren om met psychodrama te werken (dat is een post-hbo-opleiding) en omdat deze fase sterk persoonlijk en therapeutisch is. Het past niet in de lessituatie want een lesgroep heeft een ander doel dan een therapiegroep, namelijk educatie. Een therapiegroep heeft als hoofddoel genezing en heeft ook andere randvoorwaarden, zoals veiligheid en geheimhouding.

In dit interview vertelde Wencke wel dat ze in deze fase in een therapie-situatie met psycho-

drama gewerkt zou kunnen hebben aan haar positie in het gezin. Bijvoorbeeld aan herstel van de balans tussen geven en nemen. Ze had als zevenjarige namelijk vaak in het ziekenhuis gelegen en daardoor veel aandacht gekregen van haar gezinsleden. Het kan zijn dat ze daarna een Vlijtig Liesje in het gezin is geworden door veel te doen, veel te poetsen en hard te leren om hun zo veel terug te kunnen geven. Maar hierdoor is ze ook iemand geworden die ervan geniet veel waardering te krijgen voor grote prestaties en die zich dan belangrijk voelt. Dit patroon is ze blijven herhalen. Ze voelt bijvoorbeeld af en toe wat afgunst van haar zussen op haar kwaliteiten en prestaties. Dit maakt haar soms wat alleen. Ze neemt ook teveel verantwoordelijkheid op zich, als therapeut-in-opleiding bij cliënten op haar stage, maar ook in het gezin van herkomst. Ze stelt zich vaak op als degene die geeft of bepaalt wat een ander moet krijgen. Dit is ook een machtspositie. Verder kent ze zichzelf als iemand die meer taak- dan relatiegericht is.

Na afloop van deze dramales gingen de bovenstaande thema's, die niet zijn uitgespeeld of bewerkt in de les, wel regelmatig door haar heen. Ze was verrast door de kracht van de thema's en de impact die het sprookje op haar had.

Fase 5: Afronden. Het lievelingssprookje spelen in de vernieuwde en gewenste versie.

De eindscène waarin de luie zus terugkomt van Vrouw Holle en met pek wordt besmeurd, wilde Wencke graag anders. Ze vond dit een vervelend eind en wilde een happy end voor haar zus. Ze heeft dit sprookje opnieuw gespeeld door haar zus aan het eind van het sprookje uit te leggen dat als ze naar Vrouw Holle gaat, ze deze moet helpen in haar huisje. Dan wordt ze wel met goud overgoten wanneer ze weggaat bij Vrouw Holle. Dit deed de zus en ze werd aan het eind met goud overgoten. En zo ontstond er een happy end zoals Wencke wilde.

In het interview gaf Wencke te kennen dat fase vijf waarschijnlijk anders was verlopen of het sprookje op een andere manier was herspeeld, als ze wel in fase vier had onderzocht, gespeeld en verwerkt. Het kan zijn dat ze bijvoorbeeld haar verantwoordelijkheidsgevoel of hulpvaardigheid anders had verwerkt of opgelost. Misschien dat ze de balans van geven en nemen in het gezin of met relaties zou hebben hersteld door bijvoorbeeld geen zaken voor anderen meer op te lossen, maar door ervoor te zorgen dat anderen zelf beter hun eigen problemen gingen oplossen.

Vervolgens is ze op haar stage met alcoholverslaafden gaan werken met de lievelingssprookjes van de cliënten.

Eén mannelijke cliënt had als lievelingssprookje Roodkapje. Toen hij het uitspeelde gaf hij de wolf een grote rol; deze stond bij hem voor de verleiding van de alcohol.

Ze ervoer in deze therapiegroep dat werken met sprookjes zeer goed kan helpen. . Belangrijk vond ze daarbij de doen-alsof-situatie, het onwerkelijke van een sprookje, het spelplezier met de groep en het feit dat je elkaar een cadeau geeft door geconcentreerd iemands lievelingssprookje uit te spelen.

Hoofdstuk 4: Praktijkervaringen met de dramatherapie en psychodramamodule 'herschrijf je levensscript'

*...En toen ze er heel dichtbij waren, zagen ze dat het huisje van brood was gemaakt en dat het dak van koek was. De ramen waren van witte suiker.
'Kom op,' zei Hans, 'hier gaan we eens lekker van eten.
Ik neem een stuk van het dak, Grietje, eet jij maar van het raam, dat is zoet!..*

Inleiding

In de context van kortdurend en doelgericht werken heb ik een module over werken met sprookjes ontwikkeld. Hoeveel kracht werken met sprookjes heeft, had ik gemerkt bij langdurende behandelingen en ik wilde die ervaring graag behouden en inzetten bij kortdurende behandelingen.

De module zal ik hieronder in deel 4.1 kort en praktisch beschrijven. Het moest voor cliënten en behandelaren, in een centrum voor klinische psychotherapie voor cliënten met persoonlijkheidsstoornissen, snel duidelijk zijn wat er te halen viel bij welke module en wat men er kon leren. Daarom heb ik de beschrijving heel kort en bondig gehouden.

Als ik deze module voor kortdurende behandeling vergelijk met de fasen zoals ik die in hoofdstuk 3 heb beschreven, ligt het accent vooral op fase 2, 3 en 4. Die zijn gericht op ontdekken, verdiepen en verwerken. Fase 1 is ook van belang, maar die kunnen we meer zien als een noodzakelijke voorwaarde om te starten met deze therapievorm, namelijk als warming-up.

In deel 4.2 beschrijf ik ervaringen van cliënten met de eerst gegeven module aan de hand van de ingevulde evaluatieformulieren.

Verder benoem ik voorbeelden uit de praktijk van deze module.

Tot slot beschrijf ik in deel 4.3 mijn eigen observaties en bevindingen als dramatherapeut en psychodramatherapeut en kom ik terug op het verschil tussen kort- en langdurend werken met sprookjes.

Ik zal het bovenstaande uitwerken aan de hand van de subvragen van dit onderzoek:

- 1. Wat zijn de ervaringen van cliënten en de dramatherapeut/psychodramatherapeut met de dramatherapie en psychodrama-module 'herschrijf je levensscript'?***
- 2a. En is het mogelijk om kortdurend, in een modulevorm, te werken met sprookjes?***
- 2b. En wat betekent dat voor de inhoud van het werken met sprookjes in therapie?***

Deze vragen wil ik proberen te beantwoorden met beschrijvend en inventariserend onderzoek:

- 4.1 beschrijven van de module
- 4.2 inventariseren van de reacties van cliënten
- 4.3 observaties van de drama- en psychodramatherapeut

4.1 Beschrijving van de dramatherapie en psychodramamodule 'Herschrijf je levensscript'

Doel

Je eigen levensgeschiedenis verhelderen en de kernpunten er uit halen. Deze belangrijke momenten verder uitlichten en daar eventueel betekenis aan geven. Moeilijke of pijnlijke momenten spelen en veranderen in het spel. In spel kun je een vervelende wending in je levensverhaal veranderen in een positieve wending.

'Wat niet tot ontwikkeling kon komen, krijgt alsnog kans op verdere groei; er blijkt een alternatief mogelijk voor vroegere negatieve ervaringen. De oude percepties en affecten worden niet bevestigd en bestendigd, de herinnering wordt herschreven in een nieuwe context. Door zich dit alternatief zowel verbaal als non-verbaal eigen te maken, ontstaat een meer optimistische en realistische beleving van zichzelf en anderen. De perceptie van het innerlijk en de buitenwereld wordt herzien en het perspectief op meer bevredigende ervaringen in het actuele leven van de cliënt kan zich openen.' (Lowijs Perquin (psychiater-psychotherapeut) in oorspronkelijke brochure van deze module)

Methode

Lezen, spelen en herspelen van sprookjes. Iedere cliënt kiest een lievelingssprookje uit zijn of haar jeugd. We lezen en spelen dit sprookje als groep. Vervolgens kiest de cliënt die dit sprookje uitkoos een scène uit die belangrijk voor hem is, bijvoorbeeld een moment waarop hij geraakt is door het verhaal van het sprookje. Dit moment kunnen we samen in een scène herspelen. We staan dan stil bij de gevoelens die het moment oproept, er wordt mee geassocieerd. Hierna bedenkt de cliënt of hij dit moment, deze scène wil veranderen en hoe dan. Hij bedenkt ook of hij een andere scène moet kiezen die belangrijk is om te herspelen of te onderzoeken op de betekenis die die voor hem heeft.

Tot slot kan de belangrijkste scène veranderd worden naar de gewenste situatie en kan het hele sprookje opnieuw gespeeld worden in de gewenste versie.

Iemand kan de eigen levensgeschiedenis zien als een levensscript en in spel onderzoeken waarom hij vroeger door het eigen lievelingssprookje geraakt is. Hij kan de betekenis daarvan nu onderzoeken en het script eventueel al spelende veranderen of herschrijven.

Deze methode past binnen dramatherapie: in het begin lezen en naspelen van het sprookje, waarbij de verhaallijn het uitgangspunt is. Maar deze methode past ook binnen psychodrama: zoeken naar en spelen van persoonlijke en levensechte thema's, deze exploreren, verwerken, veranderen en uiteindelijk integreren van de nieuw verworven inzichten in het eigen leven.

Werkwijze

Groep van vijf tot acht cliënten. We werken per sessie aan één sprookje of een deel van een sprookje van één cliënt.

Indicaties

Binnen het centrum voor klinische psychotherapie is deze module geschikt voor cliënten die vrij rationeel zijn ingesteld en snel geneigd om te intellectualiseren. En ook voor cliënten die een grote behoefte hebben om de controle te houden over wat er met ze gebeurt, die dus veel zullen denken en daarom moeite zullen hebben om zich over te geven aan spelen.

In DSM-IV termen is deze module vooral geschikt voor cliënten op As II uit cluster B

persoonlijkheidsstoornissen, met name de Borderline persoonlijkheidsstoornis, de theatrale persoonlijkheidsstoornis, de narcistische persoonlijkheidsstoornis, vermijdende persoonlijkheidsstoornis, ontwijkende persoonlijkheidsstoornis, de afhankelijke persoonlijkheidsstoornis en de obsessief compulsieve persoonlijkheidsstoornis.

Contra-indicaties

Geen contra-indicaties binnen deze behandelsetting.

Begeleidend therapeut:

...

Tijdsduur en frequentie

Eén keer per week 105 minuten, 7 kwartier. Totaal 12 sessies.

Het aantal sessies moet minimaal zoveel zijn als er cliënten zijn en één keer extra om genoeg tijd te hebben voor zowel kennismaking in het begin als evaluatie aan het eind.

4.2 Ervaringen van cliënten met deze module:

Na afloop van de eerste van de drie uitgevoerde modules, hebben de zeven cliënten die deelnamen aan de eerste module een lijst met vragen over hun ervaringen met *'herschrijf je levensscript'* ingevuld (De modules zijn alle drie uitgevoerd in het centrum voor klinische psychotherapie met cliënten met persoonlijkheidsproblematiek).

De lijst omvat acht vragen die beantwoord kunnen worden met een cijfer op een schaal van 1 t/m 10, waarbij 1 heel slecht is en 10 uitstekend. Ook konden ze bij elke vraag een toelichting geven. Vraag 9 geeft ruimte voor verdere opmerkingen. Hieronder volgt een samenvatting van de antwoorden van alle zeven cliënten die de vragenlijst invulden.

Daarna zal ik de reacties van de cliënten tijdens de evaluatiebijeenkomsten van de tweede en derde uitgevoerde module samenvatten, interpreteren en er conclusies aan verbinden.

Vraag 1 In welke mate ben je tevreden over datgene wat de module geboden heeft?

Het gemiddelde cijfer was een 7,1. Niemand gaf een toelichting.

Vraag 2 In welke mate heb je bereikt wat je wilde?

Het gemiddelde cijfer was een 5,5. Er was twee keer een geschreven toelichting:

'Wel inzicht/voelen, maar niet de verandering of het gevoel het verleden los te kunnen laten.'
'Inzicht in mezelf.'

Vraag 3 Vond je de module helder en goed opgebouwd?

Het gemiddelde cijfer was een 7,6. Niemand had een toelichting.

Vraag 4 Zag je mogelijkheden om het 'geleerde' buiten de module toe te passen?

Het gemiddelde cijfer was een 4,6. Eén cliënt heeft niets ingevuld en drie mensen hadden een geschreven toelichting:

'Moeilijk om een cijfer te geven. Niet echt duidelijk hoe en wanneer ik er mee bezig ben geweest, buiten module wel bezig geweest.'

'Wel aanknopng om in andere therapieën verder te gaan met verandering.'

'Het is meer inzicht krijgen in jezelf.'

Vraag 5 In welke mate ben je tevreden over je actief zijn in de module?
Het gemiddelde cijfer was een 6,8. Twee cliënten hadden een geschreven toelichting:
'Soms te weinig mee kunnen denken/helpen.'
'Ik ben vooral actief in overal-aan-meedoen, eigen inbreng minder.'

Vraag 6 In welke mate ben je tevreden over de samenwerking tussen jou en de overige groepsleden?
Het gemiddelde cijfer was een 7,1. Drie cliënten hadden een geschreven toelichting:
'Prettig dat er zoveel rekening met elkaar gehouden werd.'
'Gevoel te weinig informatie.'
'Ik was wat afwachtend bij opbouw en spel. In het algemeen goede samenwerking.'

Vraag 7 In welke mate ben je tevreden over de samenwerking met de therapeut?
Het gemiddelde cijfer was een 7,8. Niemand had een geschreven toelichting.

Vraag 8 In welke mate ben je tevreden over de houding en techniek van de therapeut?
Het gemiddelde cijfer was een 7,9. Eén cliënt had een geschreven toelichting:
'Competent en vakbekwaam, juiste mate van zelfverzekerdheid.'

Vraag 9 Verdere opmerkingen:
Vijf cliënten hebben een geschreven toelichting:
'Ik vind het fijner om gelijktijdig ons eigen stukje te spelen zoals bijvoorbeeld bij sociale rollen.'
(andere module, GT)
'Titel kan beter 'sprookjes' zijn.'
'Ik vond het moeilijk me over te geven aan het spel.'
'Het lijkt wel alsof ik mezelf tegenhoud. Ik vind het erg jammer dat ik niet meer gedaan heb.'

4.3 Aanvullende observaties.

a. Meerdere lievelingssprookjes:

Opvallend is ook dat bij de start van de module, toen geïnventariseerd werd wat ieders lievelingssprookjes waren, de cliënten meerdere sprookjes noemden. Soms hebben de sprookjes dan dezelfde hoofdthema's, maar ook thema's die bij andere aspecten van de persoonlijkheid of andere levensfasen aansluiten.

Bijvoorbeeld bij Hank: hij noemde bij de inventarisatie van de eerste module:

Sneeuwwitje en Rozerood

Klein Duimpje

(David en Goliath)

De Gelaarsde Kat

Vrouw Holle

De Bremer straatmuzikanten

De thema's voor hem waren vooral geparentificeerd zijn, voor anderen moeten zorgen, maar eigenlijk zelf zorg nodig hebben, geborgenheid willen voelen. En erkenning willen voor alle moeite die hij doet voor anderen.

Bij de inventarisatie van de tweede keer dat deze module werd aangeboden, noemde Hank de volgende sprookjes:

De prinses op de erwt, thema voor hem: 'geaccepteerd worden' en '(on)zichtbaarheid':

De Gelaarsde Kat, (on)zichtbaarheid

(Sneeuwitje en Rozerood), ook (on)zichtbaarheid

Het dappere Snijdertje, thema's hierin waren voor hem: bluf, lef, moed en vrijheid

Een andere cliënt, Sonja, noemde de volgende sprookjes:

Het meisje met de zwavelstokjes

Bambi

Assepoester

De drie biggetjes

Bij al deze vier sprookjes noemde ze het thema: teleurgesteld worden en zich misdeeld voelen.

Dit zou kunnen betekenen dat dit nu haar centrale thema is.

b. Generaties en sprookjes:

Het is bijzonder om te horen dat ouders vaak hun eigen lievelingssprookje voorlezen en daarmee ook hun eigen thema's doorgeven.

Een therapeut moet dit beseffen wanneer cliënten hun thema's uit favoriete sprookjes halen, maar ze nauwelijks al spelend kunnen uitdiepen. Misschien heeft een cliënt vooral goede herinneringen aan dat sprookje voorgelezen krijgen?

Tot slot

De 23 cliënten zijn heel positief over de 3 uitgevoerde modules. Met name over de eerste en tweede module zoals hierboven beschreven staat. In de derde module zaten veel cliënten die weinig durfden, er ontstonden veel stiltes en de speldrempel was hoog.

Hoofdstuk 5: Resultaten van het onderzoek

...Nu werd voor de arme Hans het beste eten gekookt, maar Grietje kreeg alleen maar kreeftenschalen. Elke morgen sloop de oude vrouw naar het hok en riep: 'Hans, steek je vingers eens naar buiten, dan kan ik voelen of je al vet genoeg bent.' Maar Hans stak een botje naar buiten en de oude vrouw met haar slechte ogen kon het niet zien en dacht dat het zijn vinger was, en ze was verbaasd dat hij maar niet vet werd...

De hoofdvraag voor dit onderzoek luidde:

Wat zijn mogelijkheden van het werken met sprookjes binnen dramatherapie en psychodrama?

Subvragen waren:

- 1. Wat zijn de ervaringen van cliënten en de drama- en psychodramatherapeut met de dramatherapie en psychodrama-module 'herschrijf je levensscript'?*
- 2 a. Is het mogelijk om kortdurend, in een modulevorm, te werken met sprookjes?*
- 2 b. En wat betekent het kortdurend werken voor de inhoud van het werken met sprookjes in therapie?*

De antwoorden op deze onderzoeksvragen zijn:

5.1 Mogelijkheden van werken met sprookjes binnen dramatherapie en psychodrama

Werken met sprookjes binnen dramatherapie en psychodrama is een rijke therapievorm. De methode past goed binnen de narratieve therapie omdat het 'verhaal' wordt gebruikt als een metafoor voor het leven van de cliënt. Verhalen geven vorm aan de loop van het leven. In de verhalen zit een structuur waarvan de verschillende elementen zich binnen een bepaald tijdsverloop thematisch met elkaar verbinden.

Werken met verhalen, en in dit geval met sprookjes, kan op veel verschillende niveaus. De vijf fasen bieden een goed kader om deze niveaus te hanteren. Heel laagdrempelig, voorlezend aan bijvoorbeeld cliënten met veel weerstand tegen spelen of cliënten die in een crisissituatie verkeren. En er is opbouw mogelijk naar een meer verdiepende en inzichtgevende therapie. Zelfs zover dat de cliënt in een psychodrama oude pijn kan verwerken. We spreken dan van het herschrijven van je levensscript. Dit herschrijven van je levensscript blijkt meestal niet snel en kortdurend in een module te kunnen.

5.2 Ervaringen met de module 'herschrijf je levensscript'

Deze module heb ik, in de vorm zoals hierboven beschreven, drie keer uitgevoerd in het centrum voor klinische psychotherapie, waarin cliënten met persoonlijkheidsproblematiek waren opgenomen. De eerste en tweede keer besloeg de module elf sessies en de derde keer acht sessies omdat deze in een vakantieperiode viel.

Er namen steeds zeven à acht cliënten aan deel. Over het algemeen waren de reacties vrij positief. Een aantal cliënten vond het heel eng om deel te nemen, zij waren bang voor wat

er allemaal boven zou komen als ze hun sprookje speelden. Die cliënten bleven vrij afhoudend en probeerden zichzelf en hun ervaringen vooral goed onder controle te houden.

De titel van deze module bleek over het algemeen te hoog gegrepen. Herschrijven van je levensscript is een uiteindelijk doel, maar voor velen niet haalbaar binnen de beperkte duur van de module. We kwamen er binnen de tijdsduur van de module niet aan toe een sprookje helemaal te lezen. Dat wilden we minimaal één keer in zijn geheel uitspelen en daarna scènes naspelen en onderzoeken en eventueel veranderen.

Tot slot kan het als geheel helemaal nagespeeld worden en daarmee afgesloten.

De tijd die er voor iedere cliënt binnen de module was, bleek vaak te kort. Enkele cliënten hebben twee keer deelgenomen aan de module om hun sprookje beter te kunnen onderzoeken en toe te kunnen komen aan verwerking.

Hieruit kunnen we concluderen dat titel en doel van de module, namelijk het herschrijven van je levensscript, niet haalbaar zijn in deze kortdurende therapievorm. Voor deze kortdurende variant zal het doel dus lager moeten liggen. Of er zullen voor het doel zoals het nu beschreven is meer therapiebijeenkomsten in één module moeten zitten.

Spelplezier is erg belangrijk. Dat is een andere conclusie uit de ervaring dat cliënten moeilijk tot spel en tot verdieping komen.

5.3 Conclusie

De mogelijkheden van het werken met sprookjes zijn legio. Het geeft veel aanknopingspunten voor diagnostiek. Voor vormgeving van persoonlijke thema's en voor houvast in de therapie voor zowel de cliënt als de therapeut. Het kan langdurend, in groepen, individueel en voor diverse doelgroepen. Werken met sprookjes kan in een modulevorm gedaan worden. Maar het grondig onderzoeken van persoonlijke thema's in lievelingssprookjes vergt meestal meer tijd dan in één module haalbaar is. Vooral het betekenis geven aan de persoonlijke thema's die in de lievelingssprookjes naar voren komen en deze betekenissen te verwerken en te integreren. Binnen één module is het heel goed mogelijk om ieders thema's met de eigen sprookjes van vroeger te verhelderen. Maar vaak is de tijd te kort om de betekenis van die thema's voldoende door te werken.

We spreken van herschrijven van je levensscript, maar dit blijkt meestal niet kortdurend in één module te kunnen. De modulevorm, gericht op kortdurende therapie, is met name geschikt om persoonlijke thema's te verhelderen en te exploreren. Deze thema's kunnen we eventueel bewerken door er aandacht aan te besteden, we kunnen er thema's uitlichten of ze aanpassen aan gewenste situaties. In een langdurende inzichtgevende therapie is het wel mogelijk om het levensscript te herschrijven met gebruik van dramatherapie en psychodrama.

(Zie verder ook discussiepunt 3, blz. 43 van het boekje 'Lievalingsrollen' Tuender 2008, 'Je bereikt minder door kortdurend met lievelingsrollen te werken dan langdurend' en het bijbehorende schema waarin de voor- en nadelen van kort- en langdurend werken op een rij worden gezet.)

Mijn interpretatie is dat het heel belangrijk is om de speldrempel laag te houden. Om de cliënt zich beter te laten inleven in het eigen sprookje om zo de eigen thema's voldoende te kunnen exploreren en eventueel te bewerken, moet het spelplezier groot zijn.

Het spelplezier lijkt dus een voorwaarde als je alle vijf fasen van werken met sprookjes in een kortdurende module wilt doorlopen.

Hoofdstuk 6: Samenvatting, conclusie en aanbeveling en discussiepunten

...Ze strompelde erheen en stak haar hoofd in de oven. Toen gaf Grietje haar een duw zodat ze naar binnen schoot, ze deed de ijzeren deur dicht en schoof de grendel ervoor...

6.1 Samenvatting

Werken met sprookjes binnen dramatherapie en psychodrama is een rijke therapievorm. De methode past goed binnen de narratieve therapie, omdat het 'verhaal' wordt gebruikt als een metafoor voor het leven van de cliënt. Verhalen geven vorm aan de loop van het leven. In de verhalen zit een structuur waarvan de verschillende elementen zich binnen een bepaalde tijdsverloop thematisch met elkaar verbinden.

Werken met verhalen, en in dit geval met sprookjes, kan op veel verschillende niveaus. De vijf fasen bieden een goed kader om deze niveaus te hanteren. In fase 1 heel laagdrempelig, voorlezend aan bijvoorbeeld cliënten met veel weerstand tegen spelen of cliënten die in een crisissituatie verkeren. En vervolgens in fase 2, met veel spelplezier samen uitspelen van iemands lievelingssprookje. Hierna is een opbouw mogelijk naar fase 3, naar een meer verdiepende en inzichtgevende therapie, door de thema's in het sprookje te verbinden met persoonlijk thema's. In fase 4 kan de cliënt in een psychodrama oude pijn verwerken. We spreken dan van herschrijven van je levensscript. Dit herschrijven van je levensscript, afgerond in fase 5 door een sprookje in een vernieuwde versie te spelen, blijkt meestal niet haalbaar in een kortdurende module. De modulevorm is vooral geschikt voor kort verhelderen en exploreren van persoonlijke thema's, die eventueel nog bewerken door er aandacht aan te besteden, thema's er uit te lichten of aan te passen aan gewenste situaties.

In een langer durende inzichtgevende therapie is het wel mogelijk om het levensscript te herschrijven met gebruik van dramatherapie en psychodrama.

Cliënten en deelnemers zijn vooral heel positief over de vele mogelijkheden van sprookjes voor therapie als ze veel plezier hebben gehad bij het uitspelen van (de scènes uit) de sprookjes.

6.2 Conclusie en aanbeveling

De vele thema's en ontwikkelingen bieden veel aanknopingspunten voor cliënten die een houvast zoeken in hun behandelproces, voor behandelaren voor diagnostiek en bijvoorbeeld voor dramatherapeuten die de therapie willen vormgeven. Het kan zowel onbewust (meer psychoanalytisch) als bewust (meer cognitief). Er zijn echter weinig voorbeelden van cognitief werken met sprookjes. De mogelijkheden zijn dan vooral het bewust worden van thema's die van belang zijn voor iemand en bijvoorbeeld thema's uit de sprookjes te gaan veranderen, er mee te oefenen en zo ander gedrag te trainen. Verder is een conclusie dat het herschrijven van een levensscript meestal niet in een kortdurende vorm kan. Zoals de module **'herschrijf je levensscript'** suggereert. Het hebben van veel spelplezier is belangrijk voor de inleving in een rol, in een sprookje. Belangrijk voor langdurende therapie, maar zeker ook voor het kortdurend werken om in een beperkte tijd veel te bereiken.

In de bijlage worden 33 min of meer bekende sprookjes genoemd met de thema's die er in voorkomen. Deze bijlage is bedoeld als handvat voor therapeuten die niet zo bekend zijn met de thematiek van sprookjes.

Aanbeveling:

In de modulebeschrijving (zie paragraaf 4.1) wordt een beperkte doelgroep genoemd, omdat ik de module voor deze groep heb geschreven en met hen heb uitgevoerd. Maar ik ben ervan overtuigd dat de methode voor een veel grotere doelgroep geschikt is. De verschillende niveaus waarop gewerkt kan worden met sprookjes, maken het mogelijk om de therapie steeds aan te passen aan de doelgroep. Praktijkonderzoek zou dit kunnen onderbouwen.

6.3 Discussiepunten:

1. Werken met lievelingssprookjes vertoont veel overeenkomsten met werken met lievelingsrollen (Tuender, 1994 en 2008). Een belangrijke overeenkomst is dat we steeds uitgaan van wat de cliënt zelf aangeeft. Bij lievelingsrollen: welke rol spreekt een cliënt intuïtief aan? Wat wil diegene graag spelen? En wat wil hij graag voelen? En bij lievelingssprookjes: welk sprookje heeft een cliënt als kind geraakt? Inherent hieraan is dat we uitgaan van de cliënt zelf, wat wil die? Cliënten ervaren deze vragen veelal positief. Want zij mogen te kennen geven wat hen raakt en de therapeut helpt de cliënt dit vorm te geven en te onderzoeken wat het belang is van dit spel voor de therapie. Cliënten hoeven niet te verantwoorden waarom ze iets kiezen of waarom hun iets raakt, want al spelende zoeken we vooral naar datgene wat de cliënt boeit. Wanneer een cliënt noemt wat hem raakt of wat hij wil, ontstaat er al een motivatie om aan de slag te gaan met het onderzoeken van thema's. Indirect kunnen ook stagnaties of blokkades ontstaan. Dit gebeurt steeds vanuit een speelse energie, een energie ontstaan uit de eigen behoefte om vorm te geven aan persoonlijke thema's, vanuit het geraakt zijn.
2. Als dramatherapeut kun je fase 1, 2, 3 en 5 hanteren. Als psychodramatherapeut ook fase 4. De dramatherapeut is niet voldoende opgeleid om psychodramatisch de oorzaak van de problematiek te bewerken zoals in fase 4 is bedoeld.
3. Een module 'werken met sprookjes' kan in een kortdurende vorm aangeboden worden. Maar de module 'herschrijf je levensscript' is meer verdiepend en dient alleen in een langer durende vorm, minimaal twintig sessies, aangeboden te worden.

Summary

Working with fairy tales in dramatherapy and psychodrama is a rich kind of therapy. It is a sort of narrative therapy because the 'story' is used as metaphor for therapy. Stories are given a way of live. In stories lies a structure in which we link a theme with several elements and aspects of time passing together.

Working with stories, and in this case fairy tales, can be used on very different levels. In this booklet the writer determines the five phase working with fairy tales. It gives us a good concept to use the different levels: First fase is to get acquainted with the fairy tale of the childhood, to read or listen to the reading of the favorite fairy tale. Phase two is playing the whole fairy tale and discovering the personal themes. Phase three deepens the personal themes through making a link with personal life, the personal history or the present day situation. Phase four explores the personal themes and tries to change them in a psychodrama form. In Phase five the cliënt transfers the personal difficulties into play: the whole fairy tale gets played in a recommended or changed version.

These five phases can worked out in the following levels: Level one is for non-frightening by reading aloud the fairy tale. For clients with resistance or during some crises situation the therapy will stay on this level. On level two the client can play the whole fairy tale. And on level three they can play special personal scenes of there own fairy tale. And in phase four the client can work with old pain in psychodrama. Possibly the client can rewrite his life-script in phase five to finish the personal themes by playing the change form of the own fairy tale.

Rewriting this life-script is not possible in a short time span, par exemple in a module-form. The module-form is only possible for short clarification and exploration the personal themes, to work with these themes through playing the scenes or change these scenes in a more wishful situation.

In a long time therapy the client can work out the very personal themes and reconstruct his personality by rewriting the life-script in dramatherapy and psychodrama during all the five phases.

In the appendix are 33 less or more famous fairy tales with their own themes. They are helpful for therapist who have no or little knowledge about the themes in fairy tales.

Dank

...Grietje schudde haar schortje uit zodat de parels en edelstenen door de kamer vlogen, en Hans haalde de ene handvol na de andere uit zijn zak en gooide die erbij...

Allereerst wil ik alle cliënten die gewerkt hebben met sprookjes binnen dramatherapie en psychodrama en met de module 'herschrijf je levensscript' bedanken voor hun inzet en vertrouwen in sprookjes als een middel om hun behandeling te bespoedigen en in mij als begeleidend therapeut.

Gé Cimmermans wil ik bedanken voor zijn grote kennis van de vakliteratuur over dramatherapie en zijn moeite om de literatuurlijst over sprookjes en dramatherapie aan te vullen.

Arjan den Doolaar, informatiespecialist van de HAN, wil ik bedanken voor zijn moeite om diverse informatie over sprookjes en therapie te verzamelen en beschikbaar te maken.

Liesbeth Doomen, collega docent dramatherapie, voor het kritisch meelezen van deze tekst en de inspirerende feedback.

Martien Frijns voor het maken van de foto's in het 'sprookjesbos' in Valkenburg en het bewerken van de foto's voor dit verslag.

Anne de Graaf wil ik bedanken voor het maken van een samenvatting van het sprookje 'Beauty and the Beast'.

Egbert Hulshof, onderwijsmanager CTO, wil ik bedanken voor zijn ondersteuning bij het maken van dit verslag en voor zijn toestemming om het te publiceren in de reeks 'vaktherapeutische verkenningen' uitgegeven door de HAN-CTO..

Lisanne Kas, dramatherapeut, bedank ik voor haar enthousiaste reacties en voor het inspirerende meedenken met deze tekst.

Heidi Muijen, onderzoeker-filosoof wil ik bedanken voor het kritisch meedenken over de onderzoeksmatige en filosofische kant van dit verslag. Dit gaf veel inhoudelijke verdieping.

Wencke Nielen voor haar bereidwilligheid om middels een interview te vertellen over haar ervaring met werken met sprookjes aan de hand van de hier beschreven vijf fasen.

Lutje Niemantsverdriet bedank ik voor alle pogingen om dit verslag gemakkelijker leesbaar te maken.

Janine Schepers en Pieter van Doornik wil ik bedanken voor hun toestemming om foto's te maken van hun poppenkastkoppenverzameling en deze hierin af te drukken.

Sylka Uhlig, collega en docent muziektherapie, voor de correctie van de summary.

Literatuurlijst

Over sprookjes en therapie

- Anderten, K. (1989). Umgang mit Schicksalsmächten. Märchen als Spiegelbilder menschlichen Reifens. Olten: Walter Verlag.
- Bannister, A. (2003). Creative therapies with traumatized children. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bettelheim, B. (1980). Het nut van sprookjes. Amsterdam: De Bezige Bij, Amsterdam.
- In dit boek gaat hij als kinderpsycholoog in op de betekenis van sprookjes bij de ontwikkeling van kinderen. Hij beschrijft uitgebreid de thema's die in sprookjes voorkomen en welke betekenis deze kunnen hebben.
- Bouzoukis, C.E. (2001). Pediatric dramatherapy. They couldn't run so they learned to fly. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bowen, B. (1997). Stories in the context of family therapy. In Dwivedi, K.N., The therapeutic use of stories. London: Routledge.
- Brun, B., Pedersen, E.W. & Runberg, M. (1993). Symbols of the soul. Therapy and guidance through fairy tales. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Chesner, A. (1995). Dramatherapy for people with learning disabilities. A world of difference. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Chinen Allan B. "Nog lang en gelukkig" sprookjes in de tweede levenshelft. Cahiers Ouderdom en levensloop uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum.
- Dit boek besteedt aandacht aan de betekenis van sprookjes in de tweede levenshelft. In dit boek staan vijftien ouderdomssprookjes die de psychologie van de rijpere leeftijd betreft. Ze zijn alle vijftien vrij onbekend en daarom zal ik ze in 'sprookjes en hun thema's' buiten beschouwing laten.
- Citron, C. (2002). Touch me – No! Creative therapies with young sexually abused children. In Bannister, A. & Huntington, A., Communicating with children and adolescents. Action for change. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Crimmens, P. (1998). Storymaking and creative groupwork with older people. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Crimmens, P. (2006). Dramatherapy and storymaking in special education. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Donovan, J. (1996). Exploratory-level dramatherapy within a psychotherapy setting. In Mitchell, S., Dramatherapy, Clinical studies. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Drewermann, E. (1991). Dieptepsychologie en axegese. Droom, mythe, sprookje, sage en legende. Zoetermeer: Meinema.
- Franks, B. & Fraenkel, D. (1991). Fairy tales and dance / movement therapy: catalysts of change for eating-disordered individuals. In The Arts in Psychotherapy, Vol. 18, pp. 311-319
- Dit artikel beschrijft hoe twee dans- en bewegingstherapeuten werken met sprookjes met vrouwen met eetproblemen. Zij kiezen een sprookje die bij hun cliënten past en zoeken dan al werkend samen naar de belangrijke thema's.
- Franz, M-L. von (1981). De werkelijkheid in het sprookje. Rotterdam: Lemniscaat.
- Franz, M-L. von (1982). De vrouw in het sprookje. Rotterdam: Lemniscaat.
- Franz, M-L. von (1983). Het kwaad in het sprookje. Rotterdam: Lemniscaat.
- Franzke, E. (1977). Der Mensch und sein Gestaltungserleben. Psychotherapeutische Nutzung kreativer Arbeitsweisen. Bern: Verlag Hans Huber.

- Franzke, E. (1985). Märchen und Märchenspiel in der Psychotherapie. Der kreative Umgang mit alten und neuen Geschichten. Bern: Verlag Hans Huber.
- Fromm, E. (1971). Dromen, sprookjes, mythen. Inleiding tot het verstaan van een vergeten taal. Utrecht: Bijleveld.
- Gauda, G. (2001). Theorie und Praxis des therapeutischen Puppenspiels. Lebendig Psychologie C.G. Jungs. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.
- Gersie, A. (1991). Storymaking in breavement. Dragons fight in the meadow. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Gersie, A. (1997). Reflections on therapeutic storymaking. The use of stories in groups. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Grimshaw, D. (1996). Dramatherapy with children in an educational unit. The more you look, the more you see. In Mitchell, S., Dramatherapy, Clinical studies. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Harper, P. & Gray, M. (1997). Maps and meaning in life and healing. In Dwivedi, K.N., The therapeutic use of stories. London: Routledge.
- Holloway, P. (1996). Dramatherapy in acute intervention. In Mitchell, S., Dramatherapy, Clinical studies. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Holmwood, C. (2005). A tale of tales. In Dramatherapy, Vol. 27, no 1, pp. 19-23.
- Jennings, S. (1990). Dramatherapy with families, groups and individuals. Waiting in the wings. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Jennings, S., McGinley, J.D. & Orr, M. (1997). Masking and unmasking. Dramatherapy with offender patients. In Jennings, A., Dramatherapy. Theory and practice 3. London: Routledge.
- Kast, V. (1983). Mann und Frau im Märchen. Eine psychologische Deutung. Olten: Walter Verlag.
- Kast, V. (1984) Familienkonflikte im Märchen. Eine psychologische Deutung. Olten: Walter Verlag.
- Kast, V. (1984). Vom Vertrauen in das eigene Schicksal. Der Teufel mit den drei goldenen Haaren. Zürich: Kreuz Verlag
- Kast, V. (1986). Sprookjes als therapie. Rotterdam: Lemniscaat.
- In dit boek beschrijft Verena Kast hoe ze als psychoanalytica met zes cliënten en hun lievelings sprookjes heeft gewerkt. Zij laat cliënten o.a. tekeningen maken van hun favoriete scènes uit de sprookjes. Ze analyseert de zes sprookjes uitvoerig.
- Kast, V. (1989). Omgaan met angst. De werkelijkheid van het sprookje. Deventer: Ankh-Hermes.
- Kast, V. (1989). Wie man wirklich reich wird. Ali Baba und die vierzig Räuber. Zürich: Kreuz Verlag.
- Kast, V. (1995). Wie eine Frau ihren Mann zurückgewinnt. Die Nixe im Teich. Zürich: Kreuz Verlag.
- Kast, V. (2002). Wege zur Autonomie. Märchen psychologisch gedeutet. Olten: Walter Verlag.
- Kast, V. (2006). Liebe im Märchen. Düsseldorf: Patmos
- Lahad, M. (1997). The story as a guide to metaphoric processes. In Jennings, A., Dramatherapy. Theory and practice 3. London: Routledge.
- Landy, R.J. (1993). Persona and performance. The meaning of role in drama, therapy, and everyday life. London: Jessica Kingsley Publishers.

- Lear, T. (1997). For better or worse. Stories associated with shame and guilt in therapy. In Dwivedi, K.N., The therapeutic use of stories. London: Routledge.
- Leisten, R. (1997). Stories for children with disabilities. In Dwivedi, K.N., The therapeutic use of stories. London: Routledge.
- Lewis, P. (2000). The developmental themes approach in drama therapy. In Lewis, P. & Johnson, D.R., Current approaches in drama therapy. Springfield: Charles C.Thomas.
- Lückel, R. (1979). Gestalttherapeutische und integrative Arbeit mit Märchen. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Mellon, N. (1992). Storytelling and the art of imagination. Shaftesbury: Element Books Limited Longmead.
- Mills, J.C. (1986). Therapeutic metaphors for children and the child within. New York: Brunner / Mazel.
- Rainer, M. (1997). Zwei Welten und ein Königreich. Märchen und Geschichten für kleine und grosse (Ver)Änderungen im Leben. NLP einmal ganz anders. Paderborn: Junfermann.
- Roubos Sabina, 'Sprookjes besproken' verhalen in dramatherapie, onderzoeksrapport, Hogeschool van Utrecht, Creatieve Therapie Drama, 2005.
- Salans, M. (2004). Storytelling with children in crisis. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Silverman, Y, (2004). The story within – myth and fairy tale in therapy. In The Arts in Psychotherapy, Volume 31, Issue 3, 2004, Pages 127-135
- Snow, S. , D'Amico, M. & Tanguay, D. (2003). Therapeutic theatre and well-being. In The Arts in Psychotherapy, Vol. 30, pp. 73-82.
- Tatar Maria, 'The annotated Hans Christian Andersen', uitgeverij W.W. Norton & Company, Inc. New York. In dit dikke engelstalige boek worden alle sprookjes van Andersen van betekenis voorzien.
- Vleugels, H. (2005). Scherven. Gebroken sprookjes en de zoektocht naar een nieuw verhaal. Leuven: Acco.
- Watts, P. (1992). Therapy in drama. In Jennings, S., Dramatherapy. Theory and practice 2. London: Routledge.
- Weber Gunthard, 'De praktijk van familieopstellingen', over het werk van Bert Hellinger. Uitgeverij Altamira-Becht, 2002, hoofdstuk 12 door Brigitte Gross over sprookjes als wegwijzer voor het draaiboek van het leven, voor de dingen waarmee men zich identificeert en andere overgenomen gedachten en gevoelens. Brigitte Gross schrijft daarin hoe ze met o.a. sprookjes heeft gewerkt met familieopstellingen. En ze beschrijft thema's die er in sprookjes naar voren komen.
- Zipes, J.D. (1995). Creative storytelling: building community, changing lives. London: Routledge.

Literatuur over dramatherapie

- Cleven Gorry, 'In scène' Dramatherapie en ervaringsgerichte werkvormen in hulpverlening en begeleiding. Uitgeverij Bohn en Stafleu, Houten/Diegem (2004).
- Doomen Liesbeth, serie vaktherapeutische verkenningen, 'Dramatherapie bij angst- en dwangstoornissen', een ontwikkelingsonderzoek naar een dramatherapiemethode in de behandeling van angst- en dwangpatiënten (2005).
- Emunah Renée, 'Acting for real' (1994). Drama therapy proces, technique and performance. Uitgeverij Brunner/Mazel, New York.

Andere literatuur

- Kast Bas, 'Hoe de buik het hoofd helpt denken', uitgave van de wereldbibliotheek. 2008. Over de intelligentie van het onbewuste en de kracht van de intuïtie. In dit boek laat Bas Kast aan de hand van wetenschappelijk onderzoek zien hoe belangrijk het is om de creativiteit te ontwikkelen, en op basis daarvan onder andere betere keuzes in het leven te kunnen maken.
- Berne Eric 'Wat er allemaal speelt' Structuur en dynamiek van groepen en organisaties. Den Haag: Bakker 1975. Over transactionele analyse.
- Olthof, Jan & Eric Vermetten, 'De mens als verhaal' 1994. Over narratieve therapie.
- Vroon en Draaisma, 'De mens als metafoor'. 1985 Over narratieve therapie.

Sprookjesboeken

- Grimm, volledige uitgave van de 200 sprookjes verzameld door de gebroeders Grimm, uitgeverij Lemniscaat Rotterdam. Dit is een prachtig geïllustreerd en dik boek.
- Eeden W. Van (Vert.) (2000). Alle sprookjes en vertellingen van Hans Christian Andersen. Volledige uitgave. Houten: Van Holkema & Warendorf.

Bijlage

'Kinderen hebben een veilig thuis nodig en een eng bos'

Annie M.G. Schmidt (tekst op de wand van het gebouw van de creatieve therapie opleiding, Nijmegen)

33 Bekende sprookjes en hun thema's

Inleiding:

In deze bijlage wil ik thema's van enkele bekende sprookjes benoemen aan de hand van literatuur, documenten en mijn eigen ervaringen in de praktijk met werken met sprookjes in dramatherapie en psychodrama. Van sommige sprookjes zijn de thema's heel kort beschreven en bij andere uitgebreider. Dit was afhankelijk van de bronnen, over sommige sprookjes was veel informatie beschikbaar en van andere heel weinig. Toch wil ik deze verzameling hier toevoegen in de hoop dat werken met sprookjes daarmee gemakkelijker toepasbaar wordt met een lagere drempel voor diegenen die er nog weinig ervaring mee hebben. Verder merk ik in de praktijk van werken met cliënten en in werken met studenten dramatherapie dat sprookjes bij jonge mensen minder bekend zijn. Of ze kennen een veelal afgevlakte en populaire vorm via Disney-films. Dit hoeft niet meteen slecht te zijn, want het is toch een goede opstap naar die verdieping. De geschreven versies zijn wel vaak uitgebreider en geven meer ruimte voor persoonlijke verbeelding.

Dus behalve veel soorten sprookjesboeken zijn de oude elpees met daarop vertelde sprookjes (die veel mensen vroeger gratis bij een pak wasmiddel kregen!) en videobanden met films goed bruikbaar.

Ali Baba en de veertig rovers

Grote saamhorigheid van de rovers door dik en dun. Ze hebben in hun grot een grote verzameling schatten en zwelgen in de schoonheid van alle wonderbaarlijke dingen die de wereld ons biedt. (Kast, 1989)

(Zie ook hoofdstuk 2, de ervaringen van Mark)

Assepoester

Dit is een sprookje dat veel cliënten noemden.

Enkele belangrijke thema's die ik tegenkwam waren: bang zijn om het fout te doen, afwijzing voelen, buitengesloten worden, eenzaamheid en gezien willen worden, maar geen raad weten met de aandacht en de liefde als redding uit alle ellende en een vergevingsgezinde houding hebben.

Over het leed en de verwachtingen die in wezen het gevolg zijn van jaloezie tussen de zussen en over de verdrukte heldin die het uiteindelijk wint van de anderen. (Bettelheim, 1980)

Bij enkele cliënten die dit sprookje uitspeelden was ook sprake van passief verzet. Bij een paar cliënten speelt dat ze zorg willen krijgen, evenals hun moeite om van zorg te genieten als ze die wel krijgen.

Bambi

'Het thema van dit sprookje is dat een van de ouders (of beide) er niet zijn. De mogelijke ervaringen als kind zijn dat de ouders zijn overleden of dat er om andere redenen sinds de vroege kindertijd geen contact bestaat. Hierdoor was een goede relatie met de ouders niet mogelijk of werd deze al heel vroeg verbroken.' (Weber en Gross, 2002)

Cliënt Sonja herkende in dit sprookje vooral het thema teleurgesteld worden en zich misdeeld voelen.

Beauty en het Beest

Beauty leeft samen met haar vader en drie zussen. Als hij op zakenreis gaat, vragen Beauty's zussen of hij van het verdiende geld dure kleren voor hen mee wil nemen. Beauty voelt al aan dat zijn zakenreis geen succes zal worden en vraagt slechts een roos.

Op de terugweg van zijn mislukte zakenreis plukt de vader een roos voor Beauty in het bos. Hij wordt opgesloten in het kasteel van het beest omdat hij een roos uit zijn tuin plukte. Het beest laat hem gaan op voorwaarde dat een van zijn dochters vrijwillig zijn plaats inneemt. Beauty wil en doet dit.

In het kasteel wordt Beauty koninklijk onthaald en op haar wenken bediend. Elke avond vergezelt het beest haar bij het eten. Beauty vindt dit steeds leuker, het breekt haar eenzaamheid. Elke keer na het eten vraagt het beest haar ten huwelijk en elke keer wijst ze hem beleefd af. Na drie maanden vraagt het beest of ze hem dan in ieder geval niet meer in de steek wil laten. Beauty belooft dit, op voorwaarde dat ze nog een keer naar haar vader mag. Het beest stemt toe, maar zegt dat als ze langer dan een week wegblijft hij zal sterven.

Terug thuis zijn Beauty's zussen ongelukkig getrouwd en jaloers op Beauty, dus ze besluiten haar langer dan een week te houden in de hoop dat het beest haar zal komen doden.

Maar na tien dagen wil Beauty terug naar het beest. Ze vindt hem stervende aan met een gebroken hart. Beauty beseft hoe sterk ze aan hem gehecht is geraakt. Ze vertelt het beest dat ze hem liefheeft en met hem wil trouwen. Dan verandert het beest in een prins en de gelukkige vader komt met de zussen naar hen toe. De zussen veranderen in pilaren totdat ze hun fout bekennen.

Thema's:

- Oedipale liefde van Beauty voor haar vader.
- De afgebroken roos staat symbool voor een voorafschaduwning van het verlies van haar maagdelijkheid.
- Het beest heeft (ondanks zijn uiterlijk) een even zuivere ziel als Beauty.
- Seks kan in eerste instantie beestachtig lijken, maar in werkelijkheid is de liefde tussen man en vrouw de meest bevredigende van alle emoties.
- 'Beauty en the Beast' maakt duidelijk dat de oedipale gehechtheid aan een ouder natuurlijk en wenselijk is en de meest positieve gevolgen heeft als ze tijdens het rijpingsproces wordt overgebracht en vervormt naarmate ze los raakt van de ouder en zich concentreert op haar minnaar.
- Dat Beauty in het kasteel alles krijgt wat ze wil, maar zich alleen voelt, laat zien dat narcisme wel aardig lijkt maar geen voldoening geeft aan het leven.
- Loskomen van ouders
- Op het eind het besef van Beauty dat ze niet hoeft te kiezen tussen haar liefde voor de vader en voor het beest
- Het beest wil Beauty niet dwingen om te trouwen, want hij wil dat ze zelf voor hem kiest, dan weet hij dat de liefde voor de vader een kleinere plek heeft gekregen en vervangen is door liefde voor het beest (Bettelheim, 1980).

Dit sprookje is heel populair bij veel jonge vrouwen omdat het erg bekend is geworden door de verschillende verfilmingen.

Blauwbaard

Blauwbaard is de meest monsterlijke van alle mannen die in sprookjes voorkomen. Het motief van dit sprookje is de man die de trouw van zijn vrouw op de proef stelt, omdat ze niet achter zijn geheimen mag komen. Door haar nieuwsgierigheid gedreven doet ze dit toch, met rampzalige gevolgen.

Blauwbaard is een verhaal dat handelt over seksuele verleiding, over jaloerse liefde en seksuele gevoelens. Het belangrijkste aspect van dit verhaal is dat een menselijker moraal zulke seksuele overtredingen kan begrijpen en vergeven. Het is een moralistisch verhaal dat een waarschuwing bevat: vrouwen geef niet toe aan je seksuele nieuwsgierigheid en mannen, laat je niet meeslepen door woede als je seksueel bedrogen wordt. (Bettelheim, 1980)

Het dappere snijdertje

Een belangrijk thema van dit sprookje is zwak zijn en dit compenseren met een gewiekste en geraffineerde kant. Het succes daarvan geeft macht, bewondering en respect. Dit is de psychologie van de list. Het snijdertje trekt de wijde wereld in op weg naar een grotere zelfstandigheid. Hij krijgt kracht en wil hogerop. Want hij is maar een armzalig kleermakertje en hij wil laten zien wie hij werkelijk is. Hij eist erkenning voor zijn prestatie. Het kleermakertje is creatief, hij kan zijn vooruitzichten veranderen, de werkelijkheid een andere betekenis geven en allerlei mogelijke trucs toepassen. Er komt iets nieuws en dat keert zich tegen het oude, en dat is ook zinvol, het nieuwe moet zich dan werkelijk waarmaken. Er zit ook steeds een bepaalde mate van dwang in het sprookje. Maar zijn listigheid maakt indruk. Ook bezit het kleermakertje een bepaalde mate van hebzucht. Het is hem gelukt om alle driftmatige emoties te vangen en onder controle te krijgen, maar het brengt geen geluk en groei, alleen maar macht. Hierin domineren een aantal vadercomplexen zoals macht, bezit-terinstinct en controle. (Kast, 1986)

Clïent Hank noemde dit sprookje belangrijk voor hem. Zijn thema's waren bluf, lef, moed en vrijheid willen voelen. Dit was ook om zijn drang tot gokken te beteugelen.

Zijn focaal conflict was: ik wil vrijheid, maar ben bang voor ballast. Dit had als beperkende oplossing: geen verantwoordelijkheid willen, bluffen en gokken. Een echte, verruimende oplossing is: een middenweg gaan zoeken tussen vrijheid en verantwoordelijkheid.

(zie ook hoofdstuk 3, fase 3 over Sneeuwwitje en Rozerood, bij hoofdstuk 4.3 aanvullende observaties a. meerdere sprookjes)

Doornroosje

Mijn ervaring is dat dit sprookje, evenals Sneeuwwitje en Assepoester, een echt meisjes sprookje is. Dat wil zeggen dat de thema's 'afhankelijk zijn' en 'moeten wachten op redding van de prins' sterk spelen.

Paul zei dat dit sprookje hem als kind had geraakt. Hij noemde de doornen haag die de buffer was tussen hem, zijn kwetsbaarheid, en de boze buitenwereld. De haag maakte hem ongrijpbaar. De liefde zag hij als de redding van alle ellende.

'Op de voorgrond van dit sprookje staat een vader die zijn dochter wil sparen voor de profetie en daarmee voor het lot, wat hij natuurlijk niet kan. En het thema van de verstarring als agressieremming.' (Kast, 1989)

De dochter van de citroenboom

Over zich losmaken van verwenning. Een depressie die is ontstaan door overbezorgdheid. (Kast, 1989)

De ganzenhoedster

Over de angst bij het zich losmaken van de moeder. (Kast, 1989)

De gelaarsde kat

Twee cliënten hebben dit sprookje genoemd. Bij beiden speelden de thema's: veel moeten regelen en daarvoor erkenning willen krijgen. En ook veel moeten controleren. Je nut moeten bewijzen, anders word je doodgemaakt. Je moet listig zijn om te overleven.

Een aantal geparentificeerde cliënten noemde dit sprookje als hun favoriet.

Eén cliënt wenste dat hij er mocht zijn zonder per se nuttig te zijn. Zijn angst was dat als je zegt dat je iets prettig vindt, dat ze je dan in de steek kunnen laten.

Een andere cliënt, Rinus, herkende het veel moeten doen voor anderen, en niet voor zichzelf.

De gelukkige Hans

'Het thema: een man verliest (verspeelt) zijn bezit of vermogen. Meestal gaat dit over het doen en laten en het lot van een grootvader.' (Weber en Gross, 2002)

Grijsmantel

Over de angst bij het zich losmaken van de vader. (Kast, 1989)

Hans en Grietje

'Het hoofdthema van dit sprookje is: een kind dat (voor een tijdje) van huis weg moest. Er zijn ook aanwijzingen voor vroege scheidingen. Gebeurtenissen die dit teweegbrengen zijn bijvoorbeeld: vroege ziekenhuisopnamen, opgroeien bij grootouders, verblijf bij een oppasmoeder, reeds vroeg in een internaat. Er komen gevoelens van verlatenheid voor, vertrouwensbreuken en fundamentele overtuigingen als: ik ben niet geliefd, ik ben een ondergeschoven kind, ze begrijpen mij niet, ik ben eenzaam, ik voel mij verlaten.' (Weber en Gross, 2002)

(Zie ook het voorbeeld van Maartje in hoofdstuk 3 bij fase 2)

Simon, een jonge man, identificeerde zich met Grietje. Hij herkende het afhankelijk en ondergeschikt zijn. Hij zag een verband tussen zijn eigen grote schuldgevoel over het gedwongen vertrek uit huis en de opname in een gesloten kliniek van zijn moeder. Hij vergeleek het schuldgevoel van Grietje over het feit dat Hans zat opgesloten met zijn eigen schuldgevoel over de gedwongen opname van zijn moeder. Bij hem stond de heks voor de boze buitenwereld. Als verandering naar een wenssituatie wilde hij graag meer initiatief nemen en hij wilde dat vader de heks een kopje kleiner maakte. Later wilde hij ook zelf wraak nemen op de heks, maar dit lukte hem moeilijk, hij bleef erg redelijk en redeneerde zijn agressie weg.

De verlatenheid komt in dit voorbeeld ook sterk naar voren.

Jorinde en Joringel

Over de weg van fascinatie naar relatie. En over verliefdheid als symbiose, waarbij de partners niet meer mogen zijn wie ze zijn. (Kast, 1989)

De kikvorskoning

Dit sprookje gaat over drie zusters, de twee oudsten zijn hooghartig en ongevoelig, alleen de jongste is bereid te luisteren naar de smeebeden van de kikvors. Het jongste prinsesje speelt met een gouden bal vlakbij een put, de bal valt erin en het meisje is doodongelukkig. De kikvors wil de bal voor haar pakken als zij belooft de kikvors te accepteren als haar makker.

Dit belooft ze. In dit verhaal wordt de rijping van het meisje geweldig versneld. Een aardig klein meisje, ze jammert om het verlies van haar bal (haar onschuld). Het leven is akelig en ingewikkeld geworden. Ze probeert dan aan de realiteit en aan de intimiteit met de ander te ontkomen. Die staat haar tegen. Ze laat zich dan gelden door de agressie te uiten, de kikvors tegen de muur te gooien. Daarna overwint ze ook haar angst, en wordt de haat omgezet in liefde.

(Bettelheim, 1980)

Clïënt Bea koos dit sprookje en herkende er veel in van haar eigen situatie. Het hebben van drie zussen en vrij hard in het proces van rijping terecht komen. (zie fase 1, paragraaf 3.4)

Klein Duimpje

Veel cliënten die geparentificeerd zijn kozen dit sprookje. Want Klein Duimpje is immers degene die uiteindelijk het hele gezin redt. Het heeft daarin wel overeenkomsten met het kleinste geitje in de Wolf en de zeven geitjes.

Hank (fase 3 en aanvullende observaties paragraaf 4.3 a) was ook een enigszins geparentificeerde cliënt. Zijn ouders hadden een slechte relatie met elkaar en zijn moeder kon het leven niet meer aan. Dat voelde hij als kind, waardoor hij voor zijn moeder ging zorgen. Zijn vader was afwezig. Ook Simon (zie bij het sprookje van Hans en Grietje in deze bijlage) heeft dit sprookje eens genoemd omdat het hem raakte.

Clïënt Martin herkende vooral de verlatingsangst in dit sprookje. Hij zag zichzelf met zijn broertjes en zusjes bovenaan de trap zitten terwijl zijn ouders beneden ruzie maakten. Hij was heel bang het bos in gestuurd te worden en wenste dat iedereen dood neer zou vallen.

De kleine zeemeermin

'Het thema van dit sprookje is: een man en een vrouw die van elkaar houden en niet bij elkaar kunnen komen (bijvoorbeeld op grond van sociale en culturele verschillen of wanneer een van beiden gebonden is).

Omdat aan dit script geen ervaringen uit de kinderjaren ten grondslag liggen, kan het alleen maar betrekking hebben op het (nood)lot van iemand anders in het systeem en wijst het van meet af aan op een identificatie.' (Weber en Gross, 2002)

De zeemeermin is iemand die uit grote liefde alle pijnen in een deel van haar lichaam verdraagt. Een groot verlangen naar liefde en bereidheid alles daarvoor te wagen. De pijnen worden ondraaglijk als de liefde geen weerklank vindt. Het einde van het sprookje draagt de stempel van de grote ontheemdheid van de kleine zeemeermin. (Kast, 1989)

Het lelijke jonge eendje

Mijn ervaring is dat er één groep cliënten is die vroeger als kind veel medelijden hadden met het lelijke eendje. Daarnaast bestaat een groep die zichzelf identificeerde met het lelijke eendje en voorzigtiger is met dat wat hun in dit sprookje raakte, uit te spreken. Het leven van het lelijke jonge eendje raakte hun enorm en het is verdrietig en confronterend om daaraan herinnerd te worden.

Clïënt Berna herkende de kwetsbaarheid van het lelijke jonge eendje en alle ellende waar het steeds in verzeild raakt. Ze vond het te pijnlijk om dit uit te spelen en bleef de pijn die de herinnering aan deze thema's opriep steeds weglachen.

Een andere cliënt, Peter, herkende vooral het gepest worden en zich niet erkend voelen.

Het meisje met de zwavelstokjes

Mijn ervaring is dat cliënten die heel erg in de verdrukking hebben gezeten, zich erg ongewenst hebben gevoeld en soms suïcidaal waren, vaak dit sprookje kiezen. Een slachtoffer zijn of je vasthouden aan slachtoffergedrag als overlevingsmechanisme speelde ook een aantal keren.

Suzan was een meisje dat in dit sprookje geraakt werd door het gevoel misdeeld te worden en het voelen van grote teleurstelling.

Janine herkende vooral de eenzaamheid in dit sprookje en haar angst voor thuis. Thuis wachten dreiging en straf. Ook raakte haar het gevoel dat ze door te sterven wraak kon nemen op iedereen.

De nieuwe kleren van de keizer

Rob is een jongeman die heel onzeker is over zijn uiterlijk en presentatie. Hij wilde aanvankelijk niet spelen en nam steeds de rol op zich van voorlezer. Het enige sprookje dat hij kende was 'De nieuwe kleren van de keizer'. Hij herkende daaruit 'alleen lopen' en 'uitgelachen worden'. In zijn eigen leven ervoer hij ook veel spanning over zijn presentatie, ook nu over zijn voorlees-kwaliteiten. Voorlezen was voor hem een begin in zich oefenen in 'jenzelf laten zien'. Verder had hij een grote angst ontwikkeld voor spanning en verlangde hij erg naar rust. Later hebben we kort een belangrijke scène uit dit sprookje gespeeld. Belangrijk van het spelen was dat hij geen uitzonderingspositie kreeg in de groep en dat hij net als iedereen mocht laten zien waar hij moeite mee had en daaraan mocht werken. Voor hem was dit mogen spelen, dit mogen uitproberen en mogen falen al een herstellende ervaring die hem verder hielp in zijn behandeling.

De prinses op de erwt

Een belangrijk thema in dit sprookje is geaccepteerd willen worden zoals je echt bent.

Dit sprookje werd ooit gekozen en gespeeld door een cliënt die vroeger een man was geweest, en nu na verschillende behandelingen een vrouw was.

Ook van cliënt Hank (eerder genoemd bij Sneeuwwitje en Rozerood en Klein Duimpje in deze bijlage) was dit sprookje een van de favorieten. Wat hem in dit sprookje raakte was 'geaccepteerd worden'. Voor hem speelde ook (on) zichtbaarheid als thema.

Een ander meisje in dezelfde groep had ook dit sprookje als een van haar favorieten, zij wilde het 'geaccepteerd worden' herspelen, maar durfde het gevoel erbij amper toe te laten, zij voelde op dat moment de afwijzing nog te sterk.



Rapunzel

De kern van dit sprookje bij een cliënt binnen dramatherapie: afgestaan zijn als baby, in eenzaamheid worden opgevoed, schrikken van mannen en dan later worden gered.

Bij Mira stond 'afgestaan worden' centraal. Zij wilde als verandering van haar levensscript wel dat dit niet was gebeurd en dat dan alles goed kwam. Haar houding in de therapie was heel passief en ze heeft deze verandering niet meer gespeeld.

De reis naar de kolkgrot Fafa in de onderwereld

Over de confrontatie met de verslindende oergrond. Over het sterk onbewuste gedrag van de moeder waardoor het kind zich daar moeilijk tegen af kan zetten. En daardoor moeilijk een eigen identiteit op kan bouwen. (Kast, 1989)

Repelsteeltje

Op de tweede pagina van de 'leidraad voor DSM-IV' (1995) schrijven prof. Dr. De Jonghe en Saskia Deursen over het Repelsteeltje-principe (Bügel, 1986). 'Zoals bekend was er eens, aldus Grimm, een koningin die haar eerstgeboren kind onder dwang had beloofd aan een kwaadaardig mannetje af te staan. Toen hij het kwam opeisen, maakte zij zo'n trammelant dat hij haar drie dagen respijt gaf. Als zij in die tijd aan de weet kwam hoe hij heette, mocht zij het kind houden. Zij stuurde boden het land door om zoveel mogelijk namen te vergaren en één bode hoorde bij toeval een raar mannetje bij het vuurtje zingen: 'Niemand weet, niemand weet dat ik Repelsteeltje heet'. Toen later bleek dat de koningin de naam van het kwaadaardige mannetje Repelsteeltje kende, werd deze zo boos dat hij zichzelf in tweeën scheurde. Het Repelsteeltje-principe is het kwaad bestrijden door het te benoemen.'

Binnen therapie heb ik gemerkt dat dit sprookje nogal eens gekozen wordt door mensen die een geheim met zich meedragen of iets verborgen houden. En die bang zijn om hun eigenheid, hun naam, te verliezen als anderen hen zien en kennen.

Roodhaar-Groenoog

Over zich losmaken van vaderbinding, gekoppeld aan een autoriteitsprobleem. En moeilijkheden in de relatie met vrouwen. (Kast, 1989)



Roodkapje

Dit is een van de bekendste sprookjes en er bestaan vele versies van.

Dit sprookje herbergt veel thema's, de belangrijkste zijn: 'van de weg af gaan', en 'goed uitkijken voor de wolf', oftewel voor mannen en voor de eigen seksualiteit. Verder is de gebondenheid van het meisje aan de moeder ook een belangrijk thema: de poging zich uit die gebondenheid te bevrijden en het mislukken daarvan, het gevaar geen uitweg meer te vinden uit de moederbinding. Wanneer je zo leeft, ben je lief zegt het sprookje. Maar tegen welke prijs? De moeder wil het meisje zo lang mogelijk klein houden om het tegen het leven te beschermen. Maar het meisje zal vrouw moeten worden. Deze verandering wordt vaak voorgesteld als de dood van het meisje en haar wedergeboorte als vrouw. Bij deze moederlijke overbescherming komt nog het feit dat er geen vader is en dat de mannelijke kanten zich in de gedaante van de wolf vertonen in plaats van in een vriendelijke helper of een ondernemende prins.

Dit doet zich voor in een conflict tussen een onschuldig, naïef slachtoffer (Roodkapje) en een listige geniepige agressor (de wolf).

Het rood fluwelen mutsje wil iets signaleren. Het is de kleur van de vitaliteit, de agressiviteit, de energie en het bloed. Dit laatste staat voor de menstruatie. In het sprookje had Roodkapje de wolf moeten doorzien, maar door haar naïviteit kan ze dat niet.

Het aspect van te worden verslonden kan naar voren komen wanneer de angst, het benauwde, een hoofdthema is van iemand. (Kast, 1986)

Een cliënt, Janny, herkende de sterke moeder-dochter-band, en vooral er te moeten zijn voor moeder als de kern van het sprookje. En de angst om geclaimd te worden. Een assertieve houding is daarbij haar ideaal.

Sjaak en de bonestaak

Anne kreeg veel energie toen ze in dit sprookje haar kracht kon uitspelen. Ze herkende veel thema's, loyaliteit, gerechtigheid, zelf een zieke moeder hebben en een onbeschikbare vader. Ze vond het confronterend om te voelen hoe akelig haar vader was geweest. Maar vooral haar machteloosheid verlamde haar, nadat ze dit had herkend kon ze het omzetten in kracht. De controle houden over haar woede en haar impulsen had haar erg verlamd. Ze kreeg weer energie door te gaan bewegen, te vechten en te voelen.



De Sneeuwkoningin

'Een thema: "de traan van een liefhebbend mens is meer dan alle pracht".

Het grondthema: geborgenheid wordt steeds weer verscheurd door het zien van tegenstrijdigheden en dat is des duivels. Er zijn twee mogelijkheden om daar mee om te gaan: het ijskoude verstandsspel spelen dat tegelijk ook schitterend is, of met bloedend hart op zoek gaan naar dat wat je verloren hebt. Het roversmeisje verpersoonlijkt een agressieve attitude die enigszins onbeschaafd is, maar wel verfrissend. Ze belichaamt ook een kant die in het leven dingen kan grijpen, die van aanpakken weet. Verder dreigt er gevaar van de ijskoude kant van de sneeuwkoningin en van de wonderbaarlijke volmaakte kant, die niet erg is zolang je in liefde verbonden bent. Bij deze gefascineerdheid door volmaaktheid hoort ook dat alles wat zogenaamd niet perfect is aan de kaak wordt gesteld.' (Kast, 1986)

Sneeuwwitje

'Het thema van dit sprookje is: de dochter die rivaliseert met haar moeder om de vader. Heimelijk denkt ze dat ze een betere vrouw voor haar vader zou zijn en dat ze hem beter begrijpt. Het gevolg is een sterke binding met de vader. Deze vrouwen zijn dus 'vaderskindjes', die bewust of onbewust meestal alleen maar "geliefde" willen zijn en relaties met mannen vaak zodanig aangaan, dat er niet echt een verbonden relatie ontstaat. Er kunnen meerdere oorzaken zijn: 1. De moeder is heel extravert en dominant en de vader is heel introvert en volgzaam. 2. De vader is ziek en de dochter zorgt heel goed voor hem. 3. De moeder voelt zich meer tot haar zoon aangetrokken en daarom trekt de dochter naar vader.' (Weber en Gross, 2002)

Bij Niek vroegen we ons als therapeuten wel eens af of er sprake was van een narcistische component in zijn persoonlijkheid, we leken steeds niet bij de kern van zijn problematiek te komen. Hij koos Sneeuwwitje als zijn lievelingssprookje. Toen hij het uitspeelde was voor hem belangrijk dat hij er mocht zijn zonder dat hij zich hoefde te bewijzen. Hij genoot ervan te liggen slapen terwijl de dwergen blij waren met haar aanwezigheid, ze werd bewonderd en gewaardeerd. Dit laatste leek ons vermoeden wel te bevestigen, maar is natuurlijk niet voldoende om de narcistische component als feit te beschouwen.

Een tijd later noemde een cliënt, Rosa, ook Sneeuwwitje als haar lievelingssprookje. Zij benadrukte het thema: goed voor anderen zorgen is een genot, iets voor mezelf vragen heel moeilijk. Hiermee benadrukte zij de afwachtende houding van Sneeuwwitje.

Met deze twee voorbeelden wil ik duidelijk maken hoe verschillend de accenten kunnen zijn die mensen voelen bij een sprookje.

Wel heb ik vaker gemerkt dat jonge vrouwen die zich wat afhankelijk opstellen dit sprookje kiezen.

'Bij de dwergen vindt Sneeuwwitje een zekere geborgenheid. Sneeuwwitje is gedwongen om de allerschoonste te zijn, maar juist als we zulke buitenproportioneel hoge eisen aan onszelf stellen, verlammen we onszelf en zijn we als "dood". Dit wordt uitgedrukt met de glazen doodskist. De thematiek draait aan de ene kant om verstarring en aan de andere kant om gevoelens van liefde. De verstarring is ook agressieremming.' (Kast, 1989)

Sneeuwwit en Rozerood

'Het thema van dit sprookje is een man en twee vrouwen.' (Weber en Gross, 2002)

Meestal is een dier als bruidegom een kwaadaardig beest, maar in dit sprookje is hij vriendelijk. Een beer die niet eng of afstotelijk is. De bestiale trekken komen in dit sprookje naar voren in de vorm van de lelijke dwerg, die de prins in een beer verandert.

Dit sprookje is door één cliënt genoemd en uitgespeeld (zie voorbeeld van cliënt Hank bij hoofdstuk 3, fase 3). De belangrijkste thema's waren ongrijpbaarheid en ambivalentie, bijvoorbeeld een beer die gevaarlijk is en zacht. Verder het verlangen naar warmte en geborgenheid, die buitenshuis zoeken en krijgen. Voor Hank was een thema niet direct agressie te kunnen uiten.

De waternimf in de vijver

Over de angst voor een allesoverheersend gevoel. (Kast, 1986)

Wittebol

Dit is een sprookje waarin een meisje haar moeder bewondert en de buitenwereld als bedreigend ervaart (Zie verder het voorbeeld van Yvette in paragraaf 3.7).

De Wolf en de zeven geitjes.

Het thema van dit sprookje is de vader die buitengesloten wordt. De volgende gebeurtenissen kunnen hiervan de basis zijn: Vader is vroeg overleden. Vader woont weliswaar bij familie, maar de moeder wijst hem af (spreekt kwaad over hem in het bijzijn van de kinderen). De vader was, om welke reden dan ook, lange tijd afwezig en heeft zijn plaats in de familie niet meer goed kunnen terugvinden. De vader woont niet bij de moeder en het kind en de moeder minacht hem. Hieruit ontstaat bij het kind een verstoorde relatie met de vader en tegelijkertijd ook met de moeder, omdat zij de relatie tot de vader verhindert of moeilijk maakt. Hieruit volgen onbewuste basisovertuigingen met betrekking tot man of vrouw zijn en een partnerrelatie met bijbehorende gevoelens. Deze hebben een overeenkomstige uitwerking op het vormen van relaties met partners. (Weber en Gross, 2002)



Twee cliënten hebben dit sprookje in de module genoemd en gespeeld en bij beide was de vader gewelddadig. Bij één was ook sprake van een scheiding van de ouders. Beide cliënten identificeerden zich met het jongste geitje die uiteindelijk alle zes broertjes en zusjes moet redden. Parentificatie was bij drie cliënten die dit sprookje noemden een groot thema.

Cliënt Peter herkende de rol van 'de redder' in dit sprookje.

*...Toen was het afgelopen met alle zorgen
en ze leefden samen verder in grote vreugde.*

Uit: Hans en Grietje, Grimm, de volledige uitgave, blz. 56.

