

Symbooldrama

Ervaren, niet alleen begrijpen

Wat is symbooldrama?

Symbooldrama is een vorm van psychotherapie waarin je werkt met innerlijke beelden. Met je ogen dicht laat je, vanuit een eenvoudig beginbeeld zoals een weide of een beek, beelden in je opkomen. Die beelden verkennen we samen: wat zie je, wat gebeurt er, wat voel je daarbij? De methode is ontwikkeld door de Duitse psychiater Hanscarl Leuner en staat ook bekend als katathym-imaginatieve psychotherapie (KIP). Katathym komt uit het Grieks en betekent zoiets als “vanuit het gevoel”: de beelden die opkomen, zijn verbonden met wat je van binnen voelt en beleeft.

Waarom beelden?

Symbooldrama is een psychodynamische methode: we onderzoeken samen waar patronen vandaan komen en hoe ze nu nog doorwerken. Veel van die patronen zijn ooit ontstaan als een manier om met moeilijke situaties om te gaan. Ze zitten vaak niet in woorden opgeslagen, maar in gevoel, lichaam en beeld.

In een verbeelding komen ze op een directe manier tevoorschijn. Je hoeft er niet eerst over na te denken; het beeld laat zien wat er speelt. Daardoor kun je iets niet alleen begrijpen, maar ook ervaren. En juist dat maakt verandering mogelijk.

Voor wie?

Symbooldrama past vooral bij mensen die:

- veel over zichzelf begrijpen, maar merken dat er weinig verandert;
- moeilijk bij hun gevoel kunnen komen, of gevoelens snel wegpraten of wegdrukken;
- steeds in dezelfde patronen terechtkomen, zonder goed te weten waarom;
- vastlopen in praten, of juist moeite hebben om iets onder woorden te brengen.

Of symbooldrama bij jou past, bespreken we tijdens de intake en het adviesgesprek.

Hoe verloopt een sessie?

We beginnen met een gesprek over wat er speelt. Daarna zoek je een comfortabele houding en sluit je je ogen. Ik stel een beginbeeld voor, bijvoorbeeld een weide, een beek of een huis. Je vertelt wat je ziet en ervaart, terwijl het beeld zich ontwikkelt. Ik volg je daarin, stel vragen en help je om bij belangrijke momenten stil te staan.

Na de verbeelding bespreken we wat er gebeurde. Wat raakte je? Wat herken je? Vaak wordt pas in dit gesprek duidelijk wat het beeld met je leven te maken heeft.

Afgestemd op wat jij nodig hebt

Niet iedereen begint op dezelfde plek. Soms is het eerst nodig om rust en houvast te vinden, bijvoorbeeld door aandacht te richten op je adem, je lichaam of de omgeving. Soms helpt het om een beeld op te bouwen dat steun geeft, zoals een plek waar je je veilig voelt. En soms is het beginpunt niet een beeld dat ik voorstel, maar iets uit je eigen leven: een situatie, een herinnering of een droom. We stemmen samen af wat op dat moment past.

Tekenen

Na een sessie vraag ik je vaak om thuis een tekening te maken van het beeld. Dat helpt om de ervaring vast te houden en er later op terug te kunnen komen. Soms zie je in de tekening iets wat je tijdens de verbeelding niet opviel. Tekentalent is niet nodig: het gaat om de ervaring, niet om een mooi resultaat. Een paar lijnen of kleurvlakken zijn genoeg.



Werken in de natuur

Alle sessies vinden plaats in de Loonse en Drunense Duinen. Voor de verbeelding zoeken we een rustige plek op, waar je op een bankje kunt zitten. De natuur helpt om te vertragen en uit het hoofd te komen, en veel beelden in symbooldrama sluiten daar vanzelf op aan.

Veelgehoorde twijfels

“Ik ben niet zo beeldend.”

Dat hoor ik vaak, en het blijkt zelden een probleem. Beelden hoeven niet scherp te zijn als een foto. Soms is het meer een gevoel, een sfeer of een vaag idee. Dat is genoeg om mee te werken.

“Is het hypnose?”

Nee. Je blijft wakker en aanspreekbaar, en je weet op elk moment wat er gebeurt.

“Wat als er iets naars opkomt?”

Beelden kunnen soms iets moeilijks laten zien. We bouwen het werk daarom geleidelijk op, en je kunt altijd je ogen openen, pauzeren of stoppen. Ik houd in de gaten wat je aankunt en help je om terug te keren naar rust als dat nodig is.

Een voorbeeld

Een vrouw van begin veertig komt in therapie na een burn-out. Ze is gewend om door te gaan en er voor anderen te zijn, en praat makkelijk over wat er gebeurd is, maar voelt weinig.

Als beginbeeld krijgt ze een landschap. Ze ziet een weids, heuvelachtig gebied. In het gras ligt een koe, rustig en tevreden. Wanneer ze zich voorstelt dat ze ernaast gaat liggen, herkent ze het gevoel: zo voelt ze zich als ze met haar hond wandelt, een van de weinige momenten waarop ze niets hoeft.

Details in dit voorbeeld zijn aangepast, zodat de cliënt niet herkenbaar is.

“Moet ik mijn beelden zelf verklaren?”

Nee, en ik doe dat ook niet voor je. Er is geen vaste betekenis per beeld. We ontdekken samen wat een beeld voor jou betekent.

“Is dit wel echte therapie?”

Ja. Symbooldrama is een erkende behandelmethode, die ik toepas binnen een reguliere ggz-behandeling. De behandeling wordt vergoed vanuit de basisverzekering; zie de website voor de voorwaarden.

Symbooldrama en dromen

Symbooldrama wordt ook wel een geleide dagdroom genoemd. Net als in een nachtdroom ontstaan de beelden vanzelf, zonder dat je ze bewust bedenkt. Het verschil is dat je bij symbooldrama wakker bent en het beeld samen kunt verkennen. Heb je een droom die je is bijgebleven, dan kan die ook een vertrekpunt zijn: we gaan dan in de verbeelding terug naar de droomscène en kijken wat die oproept.

In de verte staat een kale boom. Bij dat beeld voelt ze spanning in haar buik, en een eenzaamheid die ze kent van vroeger. In de nabespreking wordt voelbaar hoe sterk haar patroon is om te presteren en te zorgen, alsof ze anders niet goed genoeg is.

Dat ze dit niet alleen begreep, maar ook voelde, maakte het verschil. Achteraf zei ze: “Het werkte van onderaf, via het lichaam.”

De Buitenpsychotherapeut

Aukje Beekhuijzen, GZ-psycholoog en psychotherapeut
Loonse en Drunense Duinen, Drunen

Meer informatie en aanmelden:
www.debuitenpsychotherapeut.nl

