



Creatief werken met subpersonen

WENDY SMIT

Inleiding

Psychosynthese en Creatieve Therapie vullen elkaar op een bijna naadloze manier aan. De diepte van het mensgerichte model van Psychosynthese samen met de concrete, praktische en snel verdiepende en bevrijdende werking van creatief en kunstzinnig werken geeft bijzondere mogelijkheden voor de ontwikkeling van ons mensen. Creatieve therapie kun je voor veel verschillende doeleinden gebruiken. Eén daarvan is om beter zicht te krijgen op je eigen subpersonen. Daar gaat de oefening in deze worksheet over.

Assagioli besteedt in zijn literatuur ruim aandacht aan het creatieve proces, maar laat de ruimte over de praktische toepassing grotendeels open. Hoe kun je creatieve en kunstzinnige werkvormen toepassen in het werken met mensen en groepen en wat zijn de valkuilen en haken en ogen. Voor mij komen hier creatieve- en kunstzinnige therapie en psychosynthese samen. Niet alleen het waarom, maar ook hoe doe je dat, daar ligt mijn passie. Om je te helpen handen en voeten te geven aan het creatieve proces dat in elk mens aanwezig is.

Ervaren en doen zijn belangrijke pijlers bij het creatief werken. Toen ik nog als communicatieadviseur werkte begreep ik de kracht van woorden. Woorden om je boodschap over te brengen, maar woorden kunnen je ook afleiden of verwarren. Tijdens sessies en trainingen ervaar ik dit ook. Woorden kunnen iemand afhouden van het ervaren van een subpersoon, van er naar te kijken, zich er mee te verbinden en verhouden. Creatieve oefeningen kunnen dan iemand helpen om stap voor stap naar die ervaring te gaan, om het te zien, toe te laten en te omarmen.

Creativiteit en meditatie

Creativiteit en meditatie zijn voor mij onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hoewel ze verschillende uitgangspunten hebben, hebben ze ook veel overeenkomsten. Zo komen de stadia van meditatie (reflectief, receptief, contemplatie en discriminatie) overeen met de stadia van het creatieve proces (voorbereiding, frustratie, incubatie, verlichting/inzicht, uitwerking). Het voert te ver om in deze worksheet hier dieper op in te gaan. Maar als je je erin verdiept blijkt dat creativiteit en mediatie beide via een andere weg tot een gelijk doel komen: de ontwikkeling van een nieuwe manier van bewustzijn en innerlijke activiteit die een belangrijke stap in iemands ontwikkeling kan zijn. De ontwikkeling van de juiste mentale gewoonten en emotionele houding helpen bij het ontwikkelen van meer creativiteit in je leven in het algemeen en in het bijzonder voor die creativiteit die te maken heeft met levensveranderingen en synthese. Om je te laten ervaren wat de combinatie Creatieve Therapie en Psychosynthese voor je kan betekenen, geef ik je in deze worksheet een creatieve meditatie manier om meer zicht te krijgen op je subpersonen.

Wil je meer weten over deze vorm van creatieve meditatie - die anders dan de creatieve meditatie waar Assagioli het over heeft in zijn boeken - dan verwijs ik je graag naar mijn boek: [Creatief mediteren](#) – voor meer bewustzijn, ontspanning en creativiteit, Uitgever: A3 Boeken, ISBN: 9789491557323.

Wat levert het doen van de oefening je op

De oefening De Herberg levert je een ander perspectief op subpersonen op. Het kan je een hernieuwd beeld geven van subpersonen die al bekend zijn of je in contact brengen met minder bekende of nog onbewuste subpersonen.

Creatieve therapie in de praktijk

Iedereen kan creatieve oefeningen toepassen op zichzelf en op anderen. Soms helpt een kleine teken- of fotooefening al om beter zicht op je vraag te krijgen of om je meer te ontspannen. Met een A4 papier, een pen en een potlood heb je altijd een basistoolkit bij de hand die je bij nood kunt inzetten. Wil je creatieve therapie toepassen in coaching, therapie of training, dan raad ik je aan je hierin verder te verdiepen. Het werken met creatieve- en kunstzinnige werkvormen lijkt eenvoudig, maar blijkt in de praktijk vaak toch weerbarstiger te zijn dan in eerste instantie gedacht. Ik geloof dat ervaren de beste manier is om te zien wat een oefening kan doen. Daarom nodig ik je uit om zelf aan de slag te gaan met de oefening op de volgende pagina en het zelf te gaan ervaren.

Zelf aan de slag

Voor deze oefening gebruik je de tekst *De Herberg* van Rumi (zie bijlage 1 onderaan dit document) als inspiratiebron om te ervaren wie er in jouw herberg aanwezig zijn vandaag.

De oefening bestaat uit twee onderdelen: tekenen en schrijven. Als je de oefening gedaan hebt, kijk je terug met een reflectieoefening. Voordat ik je de oefening uitleg geef ik je eerst een overzicht van wat je nodig hebt en leg ik een aantal uitgangspunten voor het tekenen en schrijven uit, de werkvormen waarmee je in de oefening aan de slag gaat. Houdt deze uitgangspunten in je achterhoofd als je de oefening doet.

Vorbereiding

Wat heb je nodig

- Wascokrijt.
- Pen en papier.
- Tekst *De herberg* van Rumi (zie bijlage 1).
- 5x uitdraai van de werkbladen (zie bijlage 2).

Zoek alle materialen (zie hierboven) bij elkaar en print de twee werkbladen uit. Vraag je af wat je nodig hebt om straks van start te kunnen gaan? Wil je eerst een ontspanningsoefening doen om tot rust te komen of juist niet. Of heb je behoefte aan beweging om alvast meer met je aandacht naar je lichaam te gaan. Voel wat jij nodig hebt om te kunnen starten en doe dat.

Uitgangspunten voor tekenen en schrijven

- Je tekent en schrijft alleen voor jezelf, het hoeft dus nergens aan te voldoen. Het gaat om het proces van tekenen en schrijven, niet om het resultaat. Laat al je verwachtingen van hoe het zou moeten daarom bewust los voordat je begint. De tekening of tekst hoeft *niet* mooi, goed of af te zijn.
- Volg steeds je eerste ingeving. Denk niet eerst na.
- Wees zo eerlijk mogelijk, censureer jezelf niet, ga niet corrigeren of uitgummen.
- Hou je potlood in beweging. Als je eenmaal begonnen bent, stop je niet eerder dan dat de tijd om is. Blijf doorschrijven tot het aantal aangegeven regels is gevuld.
- Let niet op taal- en stijlfouten of perspectief en kleurgebruik.
- Zorg voor voldoende privacy, zodat je je vrij voelt om alles te schrijven en te tekenen wat je wilt.
- Lees je zelf geschreven tekst hardop aan jezelf voor. Het hardop voorlezen van je eigen woorden (aan jezelf) zorgt voor een moment van verbinding en verdieping met hetgeen dat je net spontaan hebt geschreven. Lees precies wat er staat, zonder oordeel en met een open hart. Hetzelfde geldt voor het kijken naar je tekeningen.

Oefening: De Herberg

- Leg de spullen klaar en adem minimaal drie keer bewust in en uit. Zorg dat je goed zit en ontspan je lichaam zoveel mogelijk.
- Lees de tekst van Rumi met aandacht door.
Als je er behoefte aan hebt, lees het een tweede keer door (eventueel hardop). Sluit als je het prettig vindt je ogen en laat de woorden door je heen klinken. Misschien komen er gedachten, herinneringen of gevoelens bij je naar boven of beelden of kleur? Voel je iets in je lichaam? Blijf een paar minuten bij deze beleving en laat dat wat je hebt ervaren weer los en open je ogen.
- Pak je krijtjes en teken 10 minuten in de cirkel. Je kunt eventueel een timer zetten zodat je niet langer doortekent. Als je eerder het gevoel hebt dat je klaar bent, stop dan.
- Kijk na het tekenen op je gemak naar je tekening en schrijf vervolgens op de tweede pagina het eerste blok vol met het eerste wat in je opkomt. Schrijf net zolang door tot het hele blok gevuld is. Stop niet eerder met schrijven, houdt je pen in beweging.
- Lees vervolgens de tekst die je geschreven hebt hardop aan jezelf voor en geef daarna direct al schrijvend antwoord op de vraag in het tweede blok. Schrijf ook weer door tot het hele blok gevuld is met tekst.

Reflectieoefening

Leg je tekening en je tekst voor je neer. Kijk een aantal minuten met aandacht naar je tekening en lees daarna je teksten nog een keer door. Stel jezelf dan de volgende vragen:

- Wie was er vandaag bij je te gast? Was er een gast of waren er meerderen?
- Welke gast vroeg vandaag vooral je aandacht? Waarvoor, weet je dat?
- Had deze gast een boodschap voor je? Welke was dat?
- Kon je de gasten makkelijk verwelkomen of had je hem/haar liever bij de deur laten staan?
- Kijk nu nog eens naar je tekening. Kun je iets nieuws ontdekken van deze kant van jezelf door nog eens met een frisse blik naar je tekening te kijken? Zijn er bepaalde vormen of kleuren die je opvallen? Wat zeggen deze vormen en kleuren jou? Associeer hier eens mee.

Hoe verder?

Je hebt nu een kleine creatieve oefening gedaan met subpersonen en hierop gereflecteert. Maar wat kun je er verder nog mee. Hieronder volgen een paar suggesties.

1. Je kunt de oefening herhalen en zo zicht krijgen welke subpersonen er nog meer om aandacht vragen.
2. Je kunt verder inzoomen op dezelfde subpersoon. Je herhaalt dan de oefening zoals hierboven beschreven, maar houdt steeds deze ene subpersoon in gedachten. Hierdoor kunnen er steeds nieuwe facetten van deze subpersoon naar boven komen.
3. Creatief mediteren met De Herberg
Herhaal de beide stappen van de oefening in dit document 5 dagen achter elkaar. Iedere dag verwelkom je een gast. Als je klaar bent met tekenen en schrijven ga je niet direct reflecteren. Dit doe je pas na de 5^e dag. Of beter laat de tekeningen en teksten een week liggen en doe dan pas de reflectie-oefening. Op deze manier krijg je steeds meer zicht op de gasten die zich gedurende deze dagen bij jou aankloppen.
4. Bekijk de tekeningen van je subpersonen in meer detail: welke kleuren zijn er gebruikt, vormen, herhalingen, licht/donker verhouding, waar in de cirkel getekend (groot of juist klein, in de cirkel of er buiten). Wat zegt dit over de betreffende subpersoon?

Tot slot

Dit was een korte oefening om een ander perspectief op subpersonen te krijgen. Behalve tekenen, schrijven, schilderen en boetsen gebruik ik in mijn praktijk ook fotografie als creatieve werkvorm. In Nederland is deze werkvorm nog niet zo bekend, maar het levert verrassende en verdiepende resultaten op. Mocht je vragen hebben en/of je ervaringen willen delen, laat het dan weten. Je kunt me altijd mailen via wsmitsmit@moolelo.nl. Ik hoor graag je ervaringen.

Wendy Smit

“Ieder heeft iets kostbaars in zich, dat te vinden is zijn weg”. Deze uitstraak van Buber past bij mijn manier van werken. Ieder van ons is uniek en heeft iets eigens. Deze eigenheid vorm te laten krijgen en naar buiten te laten komen is waar mijn passie ligt. De combinatie psychosynthese, creatieve/kunstzinnige therapie en zenmeditatie werken daarbij aanvullend en versterkend. Het doen, eerst je handen aan het woord laten is hierbij een rijke bron van inspiratie. Door stil te staan bij iemands beeldenwereld en van hieruit weer in beweging te komen is een proces dat mij steeds weer boeit, verwonderd en fascineert. Sinds 2009 begeleid ik mensen en groepen om hun eigen creatieve bron weer aan te boren en zo op weg te gaan naar meer evenwicht, vervulling, zelfvertrouwen en zichtbaarheid in hun leven. In 2016 kwam mijn derde boek uit, *Creatief mediteren*. In mijn boeken, net als in mijn trainingen en sessies, nodig ik mensen uit zelf te ervaren wat creatief werken voor je ontwikkeling als mens kan betekenen.

Boeken van Wendy Smit:

- *Creatief mediteren*, Uitgeverij A3 Boeken, ISBN: 9789491557323
- *Ontdek jezelf in het boomlabyrint*, Uitgeverij Moolelo, ISBN: 9789082578201
- *Ontdek jezelf door tekenen en reflectief schrijven*, Uitgeverij A3 Boeken, ISBN: 9789491557057

Opleiding Creatieve Therapie bij de Psychosynthese Academie

In de behandeling van creatieve therapie staan doen en ervaren centraal. De ervaringen die de client opdoet in creatieve therapie leiden tot nieuwe vaardigheden en inzichten die de cliënt praktisch kan toepassen in het dagelijks leven. Het lichaam is hierbij een belangrijk instrument. Door het doen van de oefeningen komt het hele lichaam in beweging en helpt zo mee om bijvoorbeeld emoties los te maken en te uiten, er afstand van te nemen, te integreren en er betekenis aan te geven. Het indirecte werken met beeldende expressie is sterk ervaringsgericht en direct in staat om toegang te krijgen waar eerst geen woorden voor waren.

Bijlage 1: De herberg - Rumi

*Dit mens-zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer nieuw bezoek.*

*Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.*

*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.*

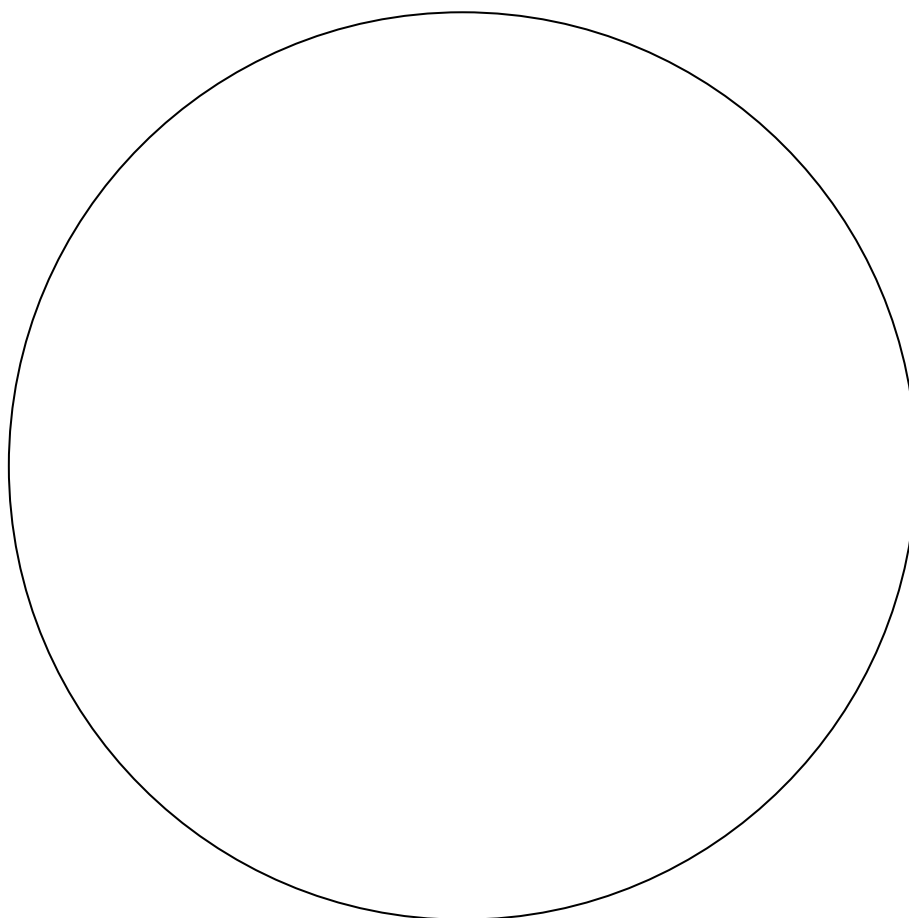
*Behandel dan toch elke gast met eerbied
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase.....*

*De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.*

*Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

Bijlage 2: Werkbladen

datum:



datum:

De gast die ik vandaag verwelkom is ...