

Inspirerende techniek/methode

Deze nieuwe rubriek maakt het voor iedereen mogelijk zelf iets inspirerends in te sturen of ideeën op te doen om zijn of haar therapeutische gereedschapskist bij te vullen.

De cirkel

De cirkel is een creatieve techniek waarbij de cliënt al cirkel trekkend met krijt op een vel papier in trance raakt. De cirkel staat symbool voor: je leven; de ruimte die je ervaart in bijvoorbeeld je relatie; werk; familie.

Goed toepasbaar bij alle cliënten en in het bijzonder cliënten die: een smal draagvlak hebben; opknappen van ik-versterking; in hun hoofd zitten; hun twijfels hebben bij trance; jong zijn; orde willen maken in hun chaos; willen ontdekken wat voor hen nu echt belangrijk is om te behouden en wat ze kwijt willen.

Benodigheden: een groot vel wit papier; doos krijtjes met verschillende kleuren; schaar; plakband; wit papier of typex.

Stappenplan:

1. Voorgesprek, helder krijgen van doel/vraag
2. Korte uitleg: kies een krijtje, trek een grote cirkel en blijf met je krijtje op het papier de cirkel volgen.
3. Vragen stellen: wat is er binnen de cirkel? Teken het maar, geef het een plaats. Als iets binnen de cirkel is getekend, gaat de cliënt weer verder met het trekken van de grote cirkel. Let op kleur en grootte. Dit herhalen totdat alles is getekend.
4. Laat weer cirkels draaien en vraag: hoe voelt dit voor jou? Tijd nemen om dit goed te laten voelen. Wat wil je binnen je cirkel houden en wat zou je buiten jouw cirkel willen plaatsen en doe dat maar. Maak de vrijgekomen plek maar wit er door papier op te plakken of weg te lakken met typex.
5. Ga maar weer jouw cirkel draaien. Hoe is het nu in jouw cirkel? Hoe voelt het voor jou? Gebeurt er misschien nog iets?

6. Wat mis je nog in jouw cirkel?
7. Doorgaan totdat het helemaal oké voelt voor de cliënt. Tekening mee naar huis laten nemen en eventueel volgende keer weer meenemen om er verder mee te werken.

Beschrijving van ervaring met De cirkel van Mylo

Mylo, gefingeerde naam, is een vijftiger die beter in haar vel wil komen te zitten. Ze loopt tegen een aantal dingen aan en wil dat het leven lichter wordt.

Mylo: 'Toen ik bij de therapeut kwam, voelde ik veel verdriet en zwaarte. Ik vertelde dat ik op momenten dat ik alleen was, steeds huilbuien kreeg. Dat had te maken met verlies en dat overspoelde mij erg in deze periode. Doel: ik wilde mijn leven lichter maken. De therapeut vroeg of ik met krijt en papier aan de gang wilde gaan om te ontdekken wat ik nu nodig had in mijn leven en wat ik wilde laten gaan. Al cirkel trekkend raakte ik vanzelf in trance. Ik koos de kleur paars, omdat ik dat een prachtige kleur vind. Nadat ik een tijdje de cirkel had getrokken, tekende ik de volgende dingen erin: een donker deel

met zwaarte, dat een grote plek had; angst om te verliezen; pijn; moeten; vluchten; machteloosheid; eenzaamheid in mijn proces. Daarna volgden de lichtere dingen: schilderen; dingen maken; liefde; natuur; lol; verbinding met mensen en dieren; vertrouwen in het leven als een klein puntje; ontspanning. Mijn gevoel leek op een expansievat, het was allemaal te veel en er kwamen tranen.

Als eerste haalde ik het donkere deel uit mijn cirkel. Daardoor werd het veel lichter en kon ik alles duidelijker zien. Er kwam ruimte om van andere mensen te houden en van mezelf. Ik voelde verbinding.

Gaandeweg kon ik steeds meer donkere/belemmerende delen weghalen door er iets anders overheen te plakken en te tekenen. Eigenlijk wilde ik gewoon rust. Ik kreeg van mijn onbewuste de tip voor de komende tijd: ga leuke, nutteloze dingen maken en lekker je eigen gang gaan. Ook tekende ik nog een pen in de cirkel om leuke dingen mee op te kunnen schrijven. Zo weren de lol en de blijheid groter.

Nadat ik nog muzieknoden had getekend was mijn cirkel klaar en kon ik hem thuis ergens ophangen.

Na deze sessie voelde het vanbinnen rustiger en lichter.'

Weet je ook een inspirerende methode/techniek die je wilt delen met collega's? Mail hem naar de redactie, want hier wordt iedereen blij van!

