

# CREATIEVE THERAPIE DRECHTSTEDEN

---



## WELKOM

Leuk dat je de gratis proefles wilt gaan doen. In deze proefles krijg je een stukje theorie met daar aan gekoppeld een bijbehorende opdracht.

## Archetypen

Archetypen zijn oermodellen die staan voor een stereotype persoonlijkheid. De moeder staat in deze zin niet voor iemands eigen moeder, maar voor de moeder der moeders. De moeder die voorbijgaat aan het persoonlijk leven en in alle culturen een soortgelijke betekenis heeft.

Carl Gustav Jung onderscheidt onder andere de volgende archetypen:

- Het kind
- De held
- De moeder
- De wijze oude man
- De oplichter
- De eeuwige jongeling

Maar zo kunnen ook sterrenbeelden als archetypen gekenmerkt worden of de negen persoonlijkheidstypen van het enneagram, namelijk:

- De perfectionist of hervormer
- De helper of geveer
- De presteerder of doener
- De romanticus of individualist
- De waarnemer of onderzoeker
- De loyalist of teamplayer
- De levensgenieter of optimist
- De leider of uitdager
- De bemiddelaar of vrede-stichter

Het idee is dat de mens al deze archetypen in huis heeft. Alleen is het ene duidelijker aanwezig dan het andere. Het naar voren duwen van andere archetypen kan tot meer keuzemogelijkheden leiden. Meerdere kanten van jou komen zo tot ontwikkeling, het gedragsrepertoire breidt zich uit.

Dit kan bijvoorbeeld door verschillende archetypen op kaartjes te zetten van waaruit je het drama moet spelen. Dat kan een rollenspel zijn, een rolwisseling, een improvisatie of een drama naar aanleiding van een toneeltekst. Het kan hierbij nuttig zijn om iemand te spelen die niet zo natuurlijk voelt. Ben je vooral een helper, dan speel je nu de leider. Ben je van nature een doener, dan kun je je nu verplaatsen in de waarnemer. Zit je sterk in de ouderrol, dan mag je spelen als een kind.

Archetypen kunnen ook gebruikt worden bij het werken met subpersoonlijkheden. Zo zou de bemiddelaar bijvoorbeeld vrede kunnen stichten tussen de perfectionist en de levensgenieter.

## Sprookjes

Sprookjes zijn dé verbeelding van archetypen. Het zijn melodrama's in een notendop. omdat ze vaak voor kinderen geschreven worden, blijft het taalgebruik simpel en begrijpelijk en daarmee makkelijk en snel te vertellen. De archetypen zijn algemeen en stijgen daarom boven culturele verschillen uit, hoewel de loop van het verhaal wellicht tot andere interpretaties kan leiden.

Belangrijk is dat sprookjes een sterke metaforische waarde hebben. Een verhaal met een achterliggende betekenis. Waarin er sprake is van een probleem, een strijd, maar waarbij het uiteindelijk goed afloopt.

Zo kun je je eerst een lelijk eendje voelen, maar later uitgroeien tot een prachtige zwaan. En wordt Bambi uiteindelijk toch nog gelukkig na de dood van zijn moeder. En kan liefde culturele verschillen en problemen overwinnen in De Kleine Zeemeermin. En laat Assepoester zich uiteindelijk niet ondersneeuwen door haar twee gemene zussen.

Sprookjes kunnen als aanleiding gebruikt worden om tot meer inzicht te komen. Hierbij dienen sprookjesfiguren dan als makkelijk herkenbare archetypen. Bijvoorbeeld: Stel je een route voor die je als kind vaak liep of fietste. Van huis naar school misschien of andersom. Wat kom je tegen? Wat zie je? Wat ruik je? Voel je de warmte van de zon of de regen op je gezicht? Wat zijn de mooie dingen langs de route, wat zijn de gevaren? Wie is de boze wolf? Wie is de lieve oma en wie de reddende jager?

## Opdracht

Ga nu eens je eigen sprookje schrijven. Dit mag een fantasiesprookje zijn, maar het mag ook betrekking hebben op jezelf. Beschrijf vervolgens in het kort de essentie van het verhaal en de symboliek. Stuur je sprookje in word document naar [m.schaap@creativetherapiedrechtsteden.nl](mailto:m.schaap@creativetherapiedrechtsteden.nl)

Een dagdeel per week is door mij gereserveerd voor werkzaamheden binnen de creatieve therapie. Het kan dus even duren voordat je reactie krijgt, maar je krijgt altijd een reactie.

Mathijs Schaap,

Creatieve Therapie Drechtsteden

<https://www.creativetherapiedrechtsteden.nl/>