

Geef je woorden vleugels – Anneke van der Meer

© 2019 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Illustraties: Anneke van der Meer

Grafische verzorging: M. de Boer

ISBN 978.90.8840.188.6

NUR 777

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

De auteur in gesprek met Jaap Hollander	7
Inleiding.....	11
Mijn technieken.....	18
1. De kristallen bol <i>Sprookje voor volwassenen</i>	29
2. Een panter leert sporen lezen <i>Dyslexie</i>	32
3. Heksen verstoren de nachtrust <i>Slaapproblemen</i>	38
4. Een hertje zit vast in een onderaards hol <i>Moeilijke geboorte</i>	49
5. Kleine Ka leert de wereld te begrijpen <i>ADHD</i>	53
6. Het porseleinen reisklokje <i>Ongeneeslijke ziekte</i>	60
7. Het dappere Tijgertje, Tijgertje stoot zijn kop <i>Adoptie, pesten, perfectionisme</i>	67
8. Floris lijdt aan faalangst <i>Pesten, faalangst</i>	80
9. Ik wil maar liever dood <i>Wanhoop</i>	83
10. Het kuiken dat niet meer alleen wilde zijn <i>Moeilijke geboorte, jaloezie</i>	88
11. De angsten van het guitige gnoompje <i>Moeilijke geboorte, angst</i>	97
12. Een kameel is een bijzonder slim dier <i>Bedplassen</i>	104
13. Antar, de jongen met de twee gezichten <i>Moeilijke geboorte, diep ongelukkig zijn</i>	110

14. Een jongen die een man wil zijn <i>Lijdelijk verzet</i>	118
15. De Belhamel leert zich gedeisd te houden <i>Hoogbegaafdheid</i>	124
16. De vogels en hun lied <i>Het ontoetsbare kind, hoogbegaafdheid</i>	126
17. Wie doet me wat? <i>Te kleine piemel, tegendraads gedrag</i>	129
18. Hoe muisje Drolmops muisje Slim werd <i>Constipatie</i>	137
19. Het kristallen doosje <i>Kunstmatige inseminatie</i>	148
20. Hoe Brulaap een aardige aap werd <i>Pesten</i>	152
21. Een leeuwenwelp kiest haar eigen weg <i>Incest, je los maken van je script</i>	155
22. De reddingswerker en de hond, De scarabee, De diamant <i>Constipatie, rouw, niet kunnen loslaten</i>	162
Stappenplan om een verhaal te schrijven.....	173
Over de auteur.....	184

De auteur in gesprek met Jaap Hollander

Anneke van der Meer spreekt met Jaap Hollander over taal en wilskracht. Jaap Hollander is psycholoog, provocatief trainer, schrijver en directeur van het IEP* te Nijmegen.

Anneke: Jaap, soms ben ik bang dat onze taal wel erg verarmt. Wat vind jij daarvan?

Jaap: Men drukt zich veel kernachtiger uit tegenwoordig, zonder voorbeelden, metaforen of illustraties. Meer in *sound bites*. Ik vind dat geen verarming maar verandering. Cultuur verandert. Men wordt getraind om alles compact en duidelijk te zeggen. Tevens is de aandachtsspanne verkort. Wat is het doel van je taalgebruik? Als je de aandacht van een kind wil vangen, dan pas je je aan aan zijn manier van de wereld beleven en dat is via de zintuigen. Dan kies je voor een ander taalgebruik. In dat geval heb je weinig aan *sound bites*. Je wilt het weggetje naar zijn eigen hulpbron vinden. Ik zie het onbewuste als een rijke bron van creativiteit en innerlijke kracht. Dat is een uitgangsprincipe van NLP**.

Anneke: Ik vind dat uitgangspunt van NLP een ijzersterk principe. Ik zeg wel eens tegen een kind: "Tiggertje besprak zijn probleem met Wijze Geit. Wat Wijze Geit zei, dat zullen we nooit te weten komen, maar daarna zag iedereen dat alles anders en beter werd!" En het onbewuste maar werken om er iets op te bedenken!

Dit brengt mij op mijn tweede punt: welke rol speelt wilskracht in verandering?

Jaap: Dingen doen waar je geen zin in hebt of dingen niet doen waar je wel zin in hebt, dat vreet energie. Letterlijk. Namelijk

in de vorm van glucose die de hersenen nodig hebben om wilskracht uit te oefenen. Taken afmaken kost energie. Je beheersen kost energie. Beleefd blijven kost energie. Je onderdrukt het deel dat iets anders en vooral iets leukers wil. Dus aan de ene kant is er wilskracht voor nodig om dingen voor elkaar te krijgen, maar aan de andere kant scheidt wilskracht ook automatisch een innerlijk conflict: het deel van jezelf dat X wil en dat met wilskracht doorzet staat tegenover het deel van jezelf dat Y wil. Dat kost energie die dan niet aan andere dingen besteed kan worden. In principe is het dus belangrijk om zo weinig mogelijk wilskracht in te hoeven zetten. NLP kan daarbij helpen door innerlijke hulpbronnen te activeren voor het maken van verstandigere keuzes en je kunt ook leren onderhandelen tussen die twee gedeelten van jezelf die met elkaar overhoop liggen.

Anneke: Ik ben het helemaal eens met deze opvatting over het gebruik van wilskracht en daarom vind ik het effectiever om in plaats van de belhamel in de klas op zijn wilskracht aan te spreken met “Hou eens op met dat geklier”, hem er inzicht in te geven hoe hij als een marionet bengelt aan andermans touwtjes. Hij lijkt wel stoer, maar eigenlijk wordt zijn vurige energie door de klas gebruikt om hun eigen verveling te verdrijven... en wie krijgt de straf? Als hij de aandacht wil van de klas, kan hij wellicht iets anders verzinnen! Of ik probeer de verbeeldingskracht van een kind aan te spreken. Als je tegen een meisje dat steeds struikelt zegt: “Loop eens als een elfje”, dan stimuleer je haar met beeldspraak om haar eigen fantasie te gebruiken. De opdracht “Til je voeten op” is getransformeerd tot een boeiend spel dat ze kan spelen naar haar eigen inzicht. Je voeten optillen is iets oninteressants dat voor volwassenen kennelijk erg belangrijk is, maar in de huid van een elfje kruipen, dat is voor kinderen aantrekkelijk en stimulerend. En elfjes struikelen niet... Door een beeld te gebruiken heb ik niet alleen háár belevingswereld veranderd, maar ook de mijne. Van de moeder van een onhandig kind, ben

ik opeens veranderd in de moeder van een kind dat loopt als een elfje! Onze wandeling heeft glans gekregen.

Dit brengt mij op mijn laatste vraag: Jaap, wat vind jij de meest noemenswaardige verschillen tussen hypnose en NLP?

Jaap: NLP is oorspronkelijk ontwikkeld vanuit een systematische bestudering van het werk van gezinstherapeute Virginia Satir, hypnotherapeut Milton Erickson en gestalt-therapeut Fritz Perls, therapeutische tovenaars van de jaren zeventig. NLP is dus voor een deel voortgekomen uit de hypnotherapie, doordat Erickson er model voor stond. Een groot verschil is echter dat er in NLP geen tranceinductie wordt gedaan. De cliënt wordt niet officieel gehypnotiseerd. Wellicht gaat hij vanzelf in een soort trance omdat zijn aandacht naar binnen wordt geleid, naar zijn innerlijke processen, maar het hoeft niet. Daarmee ben je ook een stuk 'ballast' kwijt: de vraag of iemand wel in trance is en hoeveel controle hij dan nog heeft, dat soort dingen. NLP heeft gezegd: laten wij eens kijken of we al die mooie dingen van de hypnotherapie niet ook gewoon kunnen doen zonder hypnose.

*IEP. Instituut voor Eclectische Psychologie.

**NLP. Neuro Linguistic Programming. Een methode voor training, coaching en communicatieverbetering uit de jaren zeventig van de vorige eeuw. NLP wordt nog veel gebruikt, er worden cursussen in gegeven en het is eigenlijk in iedere therapievorm geïntegreerd.

Inleiding

De kracht van beeldspraak

Als volwassene heb je, behalve in je dromen, meestal het contact verloren met de magische wereld die je in je kinderjaren als vanzelfsprekend ervoer. Daarom is het moeilijk te begrijpen dat verhalen met irrationele wendingen zo'n genezend effect kunnen hebben op kinderen. Hun verbeeldingskracht staat voor niets en kan aangesproken worden om hen te helpen genezen. Om mij van de medewerking van hun fantasie te verzekeren, maak ik mijn verhalen zo sprookjesachtig mogelijk door het gebruik van symbool- en droomtaal. Ook gebruik ik zintuiglijke woorden omdat kinderen de wereld beleven via hun zintuigen. Alle vijf.

Zelf denk ik vaak aan deze passage uit Assepoester: "Toen er niemand meer in huis was, ging Assepoester naar het graf van haar moeder onder de hazelaar en riep: 'Schudden boompje, heen en weer. Werp goud en zilver op mij neer.' Toen wierp de vogel in de boom een gewaad van goud en zilver naar beneden en muiltjes die met zijde en zilver bestikt waren." Het is een beeld van grenzeloze liefde die over het graf heen reikt en in de hele kosmos aanwezig en aanspreekbaar is. Voor mij als kind was dit begrijpelijke en troostrijke taal. Dit beeld is vergelijkbaar met een passage uit Vrouw Holle waarin een kind in het rijk van Vrouw Holle terecht komt. Het is een wei waar de zon schijnt en duizenden bloemen bloeien: "Zij kwam bij een oven vol brood. Het brood riep echter: 'O haal mij eruit, haal mij eruit, anders verbrand ik. Ik ben allang gaar!'" Uit deze tekst blijkt zonneklaar dat alle dingen bezielde zijn! Dat klopte exact met mijn beleving.

Als ik deze teksten opzoek verbaast het mij dat ze met zo weinig woorden mijn verbeelding aan het werk hebben gezet. In mijn herinnering zie ik de goudbruine kleur van gerezen brood en ik ruik de heerlijke lucht ervan en ik zie een glanzende malse wei vol bloemen met een oneindige blauwe hemelkoepel erbo-

ven. Magie is het gevoel dat je met goddelijke hulp invloed kan uitoefenen op de krachten die je leven beheersen. Het geeft hoop dat je onmogelijke en grote taken kunt vervullen, want er is hulp. Kijk maar naar Assepoester die door de vogels geholpen wordt als ze de linzen uit de as moet zoeken. Je kunt het vertalen als geloof in je eigen creatieve vermogens.

Hoe verwerf je je een manier van uitdrukken die niet alleen het leven van je kinderen aangenamer maakt, maar vooral ook je eigen leven met hen? Hoeveel je ook van je kinderen houdt, het is toch vaak een heksentoer om de sfeer goed te houden. Hoe schuldig voel je je niet als je gesnauwd hebt of weer boos bent geworden op een kleintje dat in alles afhankelijk is van jou. En hoe bang ben je niet dat je die hele opvoeding niet goed aanpakt en dat zich dat later wreken zal.

Door op het water futenouders te bestuderen, kon ik mijzelf een beetje geruststellen op dit punt. Er zijn geen lievere ouders dan zij. Futenouders zijn de hele dag onvermoeibaar bezig met het voeden van de kleintjes. Die mogen ook nog, soms wel met zijn drieën, meedeinen op de rug van vader of moeder die voor



de gelegenheid de veren als een theemuts breeduit heeft opgezet. Hoe woest kunnen pa en ma reageren als de kinderen iets ouder zijn en niet ophouden met jengelen. Met veel misbaar worden ze weg en onder water gejaagd. Dit gebeurt meerdere keren per dag. Toch moet je wel aannemen dat deze jongen op hun beurt liefdevolle ouders geworden zijn en niet al te veel hebben geleden onder die boosheid.

Uit mijn eigen jeugd herinner ik mij het eindeloze dagelijkse gevit over tafelmanieren. Toen ik met mijn eigen kleine kinderen in een nieuwbouwwijk woonde, hoorde ik het dagelijks uit de ramen links en rechts om mij heen. Om dit te vermijden, zette ik de kinderen aan een eigen tafeltje een eindje van ons af. Ze kregen een kaarsje zodat ze niet al te wild konden zijn. Om toch iets aan manieren te doen, at ik eens in de zoveel weken met hen alsof zij een prins en een prinses waren. Maar dan was ik de koningin en opeens waren zij nieuwsgierig naar wat ik over manieren te vertellen had. Door een sprookjesbeeld te gebruiken, had ik mij een positie veroverd waarin er naar mij geluisterd werd! Ik deelde met hen een feestelijker realiteit dan die van een moeder met kinderen die manieren moeten leren. Kinderfeestjes vonden mijn man en ik ook niet altijd eenvoudig, vooral ik niet, totdat ik bedacht dat Beer mij kon influisteren wat er moest gebeuren en omdat ik Beer anders niet kon verstaan waren de kinderen tenminste eventjes intens stil! Zo begon ik verhalen te vertellen aan mijn kinderen en later, in mijn praktijk, aan kinderen van cliënten.

Een symbolisch verhaal is te vergelijken met een droom, waarin de dromer eigenlijk alles zelf is. Ik vroeg eens aan een cliënte: "Praat eens alsof je dat trapje bent?" "Iedereen loopt maar over mij heen", zei ze toen. Het bedoelde effect is dat het kind zich in het verhaal gehoord en gezien voelt. Dan krijgt het de ruimte om zijn eigen levensverhaal te herbeleven in de vorm van het leven

van een lievelingsdier. Uit sympathie met dat dier kan het kind zijn gevoel delen en zijn malligheden – en dus de eigen malligheden – accepteren. Die malligheden of deelpersoonlijkheden krijgen vervolgens een plek in het grotere geheel of ze verzoenen zich zelfs met elkaar. Dat opent nieuwe mogelijkheden voor de omgang met de ouders, broertjes en zusjes. Met zevenmijlslaarzen maakt het kind in het beleven van zijn sprookje stappen op de spirituele weg die wij als volwassenen zo moeizaam bewandelen. Eerst neemt het kind de positie van getuige in: het kijkt naar zijn eigen leven als verhaal. Dan, door de sympathie met de hoofdpersoon, komt het tot acceptatie van het eigen gedrag of lot en tenslotte verdwijnen door tussenkomst van de oude wijze – in allerlei verschijningsvormen – de tegenstellingen tussen slachtoffer en held. Er vindt een transformatie plaats: Assepoester wordt een prinses, het lelijke eendje wordt een zwaan. Het kwaad wordt gestraft, de prins en prinses gaan trouwen en ze leefden nog lang en gelukkig. De tegendelen verzoenen zich en een gevoel van éénheid en rust is bereikt!

Er zijn meer therapeuten die met verhalen werken. Ik heb prachtige ontroerende sprookjes gelezen. De meeste verhalen die ik las, zijn op het hier en nu gericht. Bijvoorbeeld over de reactie van een kind op een lichamelijk gebrek of een onvermogen van het moment zoals geen vriendjes kunnen maken. Die verhalen stammen meestal uit een veel langer durende therapie. Ik heb nergens verhalen gezien zoals de mijne waarin belangrijke feiten uit de hele levensloop, of zelfs uit die van de ouders, ter sprake komen. Ik maak een opname van het verhaal of de ouders lezen het regelmatig voor. Zo kan de grote hoeveelheid informatie die erin zit mondjesmaat worden opgenomen, net zoals bij een *slow release pill* of langdurige therapie. Ik moedig ouders ook aan om zelf verhalen te schrijven.