



Tekenen naar herstel

Sophie Wils

MAZIREL PERS

Inkikexemplaar

Toen Sophie Wils vrij plotseling in een ernstige mentale crisis belandde, leverde een lange zoektocht door de reguliere hulpverlening weinig op. Uiteindelijk vond zij een aanpak die werkte voor haar herstel, namelijk door dagelijks spontaan te tekenen. De innerlijke storm week en het proces had haar sterker gemaakt.

Tekenen naar herstel toont Sophies persoonlijke herstelproces en de innerlijke ontwikkeling die daarmee gepaard ging aan de hand van vele en kleurrijke tekeningen. Het illustreert hoe de theorieën van de Duitse psychotherapeut Franz Ruppert behulpzaam zijn bij de interpretatie van de creaties en bespreekt diverse perspectieven op therapeutisch tekenen. Bovendien biedt Sophie handvatten hoe lezers, al dan niet met begeleiding, zelf met therapeutisch tekenen aan de slag kunnen.

Sophie Wils is opgeleid als natuurkundige en werkzaam als adviseur kwaliteitszorg in het hoger onderwijs. Zij verdiept zich al jarenlang in creatieve en psychotherapie. Spontaan tekenen is haar lust en haar leven.

'Sophie laat openhartig en theoretisch onderbouwd zien wat de therapeutische waarde van tekenen tijdens een herstelproces kan zijn. Op een laagdrempelige en traumasensitieve manier reikt ze handvatten aan om zelf met het medium – en aanvullende vormen zoals opstellingenwerk – aan de slag te gaan. Na het lezen van dit werk kun je het niet laten om zelf ook een potlood ter hand te nemen om te laten onthullen wat er leeft.'

– Sarah Mead, agoog, geestelijk verzorger
en ervaringsdeskundige in de GGZ



TEKENEN NAAR HERSTEL

Inkijkexemplaar

SOPHIE WILS

Tekenen naar herstel



Inkijkexemplaar

Dit boek geeft een weergave van mijn herstelproces, waarin tekenen een belangrijke bijdrage heeft geleverd, en geeft tips om zelf te tekenen. Het boek is geen vervanger van therapie of begeleiding. Overleg als je in therapie bent met je therapeut of begeleider. Dit bij uitstek als er sprake is van risico op psychose. De auteur is niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen als dit boek verkeerd wordt gebruikt.

Ontwerp omslag: Suzan Beijer
Ontwerp binnenwerk: Mijke Wondergem

ISBN 978 94 6456 511 9
e-ISBN 978 94 6456 512 6
NUR 770 | 681

Mazirel Pers is een imprint van Walburg Pers

© 2025 Sophie Wils, p/a Uitgeversmaatschappij Walburg Pers, Zutphen
© 2025 Uitgeversmaatschappij Walburg Pers, Zutphen

www.mazirelpers.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding	7
Theorie	19
Tekenen naar herstel	29
Even bladeren	85
De therapeutische werking van tekenen	107
Zelf aan de slag	129
Noten	145
Verder lezen	147
Over de afbeeldingen	155
Dankwoord	157
Namenregister	159
Zakenregister	160

Inleiding

Dit boek gaat over de therapeutische werking van tekenen. Het is ontstaan na een uiterst positieve ervaring met een meerjarig herstelproces waarin spontaan tekenen een sleutelrol speelde. Dankzij spontaan tekenen, een tekening laten ontstaan, herstelde ik van zware psychische klachten en kon ik binnen een jaar na een crisis weer aan het werk. De tekeningen zelf vond ik steeds heel verrassend: kleurrijk en met inhoud die ik niet verwachtte, in het algemeen vol met figuren. Daar heb ik erg van genoten, naast het therapeutische effect ervan. En dat voor iemand die niet kan tekenen (ik heb absoluut geen talent om iets correct na te tekenen). En dat voor iemand die ziek was (ik kon niet werken). Indertijd werd mij vaak gevraagd: hoe doe je dat, spontaan tekenen? en verzuchtten mensen om me heen nogal eens dat ze wilden dat ze dit zelf ook konden doen.

Dit geluid was de aanleiding om dit boek te schrijven, in combinatie met mijn lange zoektocht voor ik op het tekenen stuitte en de verrassende inhoud van de tekeningen. Door het delen van mijn tekeningen en de manier waarop die mij hielpen, hoop ik andere mensen te inspireren en aanknopingspunten te geven voor een eigen proces. Dat is mooi, maar er zijn naast de door mij gehanteerde manier van spontaan tekenen (die verderop in de inleiding nader wordt omschreven), vele manieren waarop tekenen heilzaam kan zijn. Daarom heb ik me ook in andere perspectieven verdiept. Naast mijn persoonlijke ervaring, getoond aan de hand van spontane tekeningen, gaat dit boek dan ook in op andere invalshoeken die er zijn op therapeutisch tekenen. Ook hierbij geef ik voorbeelden van eigen tekeningen, steeds gemaakt naar aanleiding van een opdracht, dus niet spontaan. Dan is

er nog een hoofdstuk met tips over het op gang komen met tekenen. Zo hoop ik met dit boek niet alleen te inspireren, maar lezers ook desgewenst te helpen met de start van een eigen proces, al dan niet onder begeleiding van een therapeut.

In *Malen um zu Überleben* (Henzler & Riedel, 2003) beschrijven Christa Henzler en Ingrid Riedel enkele geslaagde gevallen van spontaan tekenen om een psychische crisis door te komen. Tekenen om weer houvast te ontwikkelen komt dus vaker voor!

In dit boek worden tekeningen getoond met meerdere bedoelingen. Ten eerste om inzicht te geven in het herstelproces en wat zich daar bij mij persoonlijk in toonde. Dat maakt duidelijk wat voor dingen er allemaal onbewust kunnen zijn en op enig moment naar boven kunnen komen. Ten tweede toon ik tekeningen om toe te lichten hoe het tekenen op zichzelf al kan helpen. En ten derde om te laten zien dat je met vorm en kleur van alles kunt uitbeelden zonder heel precies iets te hoeven natekenen.

Bij de tekeningen worden mijn interpretaties besproken, die ik veelal samen met mijn therapeut of psychiater heb opgesteld. Toch is het mogelijk dat lezers, therapeuten of leken er heel iets anders in zien. Dat is prima. Ik bespreek zo transparant mogelijk tot welke interpretaties ik kwam met deze ervaren begeleiders, en hoe de tekeningen voor mij uitwerkten. Maar dat laat onverlet dat iemand anders er wat anders in kan zien.

Terminologie

Enkele opmerkingen over de termen die ik hanteer zijn op zijn plaats. Het werk van de Duitse psychotherapeut Franz Ruppert speelt een grote rol in dit boek. Conceptueel omdat hij begrippen aanreikt die voor de interpretatie van de tekeningen van belang zijn. Praktisch omdat ik tijdens mijn herstelproces, tussen 2008 en 2013, vele groepsessies volgens zijn methode heb gevolgd, en lezers dit kan aanraden als aanvulling op tekenen. Deze methode heette toen 'opstellingen' en ik houd die 'oude' terminologie aan omdat ik de therapie toen volgde. Dat geldt ook voor het woord 'representant', dat toen gebruikt

werd voor degene die werd opgesteld. In het hoofdstuk *Theorie* wordt toegelicht hoe de methode en de gebruikte terminologie zich inmiddels verder hebben ontwikkeld. De theorie is overigens bijgewerkt met recente inzichten en concepten.

Opstellingen vinden vaak, maar niet altijd, plaats aan de hand van het geformuleerde ‘verlangen’ van de cliënt. Een woord dat tegenwoordig vaker wordt gebruikt, is de ‘intentie’ van de cliënt. Dit duidt meer op het hebben van een doelstelling om aan te werken. Ik kies voor mijn algemene beschrijving de overkoepelende term ‘thema’ van de cliënt.

Verder hanteer ik in de tekst een variant op de terminologie die door Ruppert is geïntroduceerd voor delen van de persoonlijkheid (bijvoorbeeld in Ruppert, 2012). Hij spreekt van een ‘overlevingsdeel’ en een ‘traumadeel’. Ik vervang die laatste term door ‘gekwetst deel’, omdat het om een vergelijkbare dynamiek tussen de delen gaat, maar mij niet altijd duidelijk is of het over zuiver trauma gaat (zie voor toelichting het begin van het hoofdstuk *Theorie*). De zeer behulpzame concepten van Ruppert worden verderop nader besproken.

Opbouw van dit boek

Deze inleiding gaat verder met een korte ziektegeschiedenis die duidelijk maakt hoe ik bij tekenen als therapie uitkwam. Dan volgt een overzicht van de thema’s die in de tekeningen te zien zijn in vogelvlucht. Daarna geef ik in het hoofdstuk *Theorie* een korte uiteenzetting van de begrippen die bij de interpretatie van de tekeningen worden gebruikt, gebaseerd op het werk van Franz Ruppert. Deze informatie geef ik voorafgaand aan het hoofdstuk met tekeningen, *Tekenen naar herstel*, omdat je dan goed kan volgen wat je leest bij de tekeningen en toelichtingen. Maar lezers die liever beginnen bij het hoofdstuk met tekeningen, kunnen dit als eerste bekijken en dan desgewenst teruggaan naar de theorie. Het hoofdstuk met tekeningen toont een selectie tekeningen die chronologisch zijn afgebeeld, verdeeld in tijdvakken: steeds een stukje herstelproces. Hierop volgt een selectie tekeningen om in te bladeren die toont dat je met beperk-

te middelen veel verschillende afbeeldingen kunt maken, in een eigen stijl. Dit is vrijblijvend ter inspiratie. Hierna komt een hoofdstuk waarin ik een overzicht bied van een aantal perspectieven op de therapeutische werking van tekenen. Bij ieder perspectief geef ik een voorbeeld dat van mij afkomstig is. Dit betreft voorbeelden uit dezelfde periode als de spontane tekeningen. Sluitstuk vormen het hoofdstuk met handvatten voor lezers om zelf met tekenen aan de slag te gaan en het hoofdstuk met tips om verder te lezen.

Hoe ik bij tekenen uitkwam

Op mijn 43ste werd ik vrij plotseling erg ziek. Als gevolg van langdurige werkstress en bijwerkingen van de antidepressiva die waren uitgeprobeerd om hiermee om te gaan, barstte er een innerlijk vat met emotiefragmenten open waarvan ik niet eens wist dat het bestond. Een psychiater beschreef dit verschijnsel als ‘angst en onrust’ en ‘psychische factoren die geraakt zijn door de werksituatie’. Er raasde een storm aan gevoelens door mijn lijf. Om het enigszins hanteerbaar te houden moest ik liggen of zitten – door het contact met het matras, de zitting en de rugleuning bleef het betreffende gedeelte van mijn lichaam wat rustiger. Als ik naar buiten ging, was ik snel overprikkeld en voelde het alsof alle geluiden door me heen gingen. Ik kon niet meer werken.

Gewoon wachten leidde niet tot verbetering. Er moest iets gebeuren en de vraag was wat. Dat was een hele zoektocht, die ik hierna samenvat. In de aanloop naar de uitbarsting had ik psychotherapie gehad en die hielp niet om de gevoelsstorm te temperen. Antidepressieve medicatie had het, zoals aangegeven, alleen maar erger gemaakt. Dit gold ook voor een sessie bij een haptotherapeut – het vat ging daardoor verder open. Via via kwam ik uit bij een therapeut die werkte met ‘opstellingen’ volgens de toenmalige methode van de Duitse psychotherapeut Franz Ruppert. De kern van een opstelling is dat er bij het thema waar je aan wilt werken deelnemers uit de groep worden opgesteld voor delen van jou als persoon of eventueel andere personen uit jouw kring.¹

Je kiest deze zogeheten representanten zelf en geeft ze een plek in de ruimte. Een representant neemt waar wat er bij hem of haar innerlijk gebeurt en geeft dit terug in woorden, soms ook in gedrag, bijvoorbeeld door meer of minder afstand te nemen. Dit blijkt altijd relevante informatie over het thema van de cliënt te zijn. Zo kan een representant bijvoorbeeld een overlevingsstrategie verwoorden, aangeven een bepaalde leeftijd te hebben met de daarbij behorende beleving, of een traumabeleving ervaren.

Het ultieme doel bij Franz Ruppert is dat je overlevingsdelen wat willen wijken zodat er ruimte ontstaat voor het integreren van trauma. Dit lukt niet in iedere opstelling. Het zien en begrijpen van de overlevingsdelen kan bijvoorbeeld ook al een stap zijn. Het accent bij Ruppert ligt dus op het onderzoeken van jezelf en minder op de interactie met de familie, zoals bij systemisch werk meer het geval is. Meer over dit verschil, met de actuele stand van zaken van hoe Ruppert werkt en de actuele terminologie, staat zoals gezegd voor geïnteresseerden in het hoofdstuk *Theorie*.

Na de eerste opstelling was ik een heel stuk stabielere. De therapeut adviseerde om geen familieleden op te stellen – dat zou destabiliseren. Het zou helend werken om te kijken welke delen er in mezelf aanwezig waren en me daartoe te verhouden. Ik was me heel erg bewust van een zoemend geluid in de ruimte. Als eerste stelde ik het deel van mezelf op dat daar zo gevoelig voor was. Dit deel verwoordde het gevoel zich zorgen te maken over iets ergs zonder te weten wat het was. Wat de aanleiding voor de tweede representant was weet ik niet meer, maar er verscheen toen een deel dat volkomen gelukkig was en in balans. Kennelijk was er in mijn onbewuste iets puurs aanwezig. Het is een wonder (vind ik), maar het bewustzijn hiervan en het contact hiermee werkten uit zoals aangegeven. Voor het eerst ging ik vooruit. De onrust zat na het proces alleen nog aan mijn buikzijde en was zo veel beter te verdragen.

Ik ben bij deze therapeut gebleven, voor de opstellingen en voor individuele begeleiding. Zowel de wekelijkse gesprekken als de maandelijkse opstellingen hielpen me steeds een stukje vooruit. Een opstelling was heel geschikt om te kijken waar een lastig gevoel nou precies bij hoorde. Toen het beter ging mocht ik wel familieleden opstellen

– ik had minder last van onrustige emoties in mijn lichaam en kon daardoor meer hebben. Doorgaans zat de knoop in een totaal andere hoek dan ik in mijn bewustzijn dacht. Dacht ik dat het met mijn vader te maken had, ging het over mijn moeder. En vaak verscheen er alleen een deel van mezelf dat aandacht nodig had, bijvoorbeeld een deel dat gebukt ging onder de stress op mijn werk, en impliceerde dat ik daar anders mee moest omgaan.

Door de therapie inclusief de opstellingen werd me dus duidelijk dat er delen in mij aanwezig waren die aandacht nodig hadden. Dit is geen esoterisch verschijnsel, veel therapieën werken met innerlijke delen. De moderne schematherapie bijvoorbeeld onderscheidt kindmodi en oudermodi, mogelijke toestanden van zijn waar de cliënt zich bewust van moet worden en waartoe hij een andere verhouding moet vinden, bijvoorbeeld door ervoor te zorgen of door er afstand van te nemen. Voorbeelden zijn de gekwetste-kindmodus en de straffende-oudermodus. Bij de gekwetste kindmodus kun je in de beleving en het gedrag van een gekwetst kind schieten, en dus niet meer als volwassene reageren. Een kinddeel dat nog in je leeft neemt het dan even over. Bij de straffende oudermodus kun je in overmatig zelfbestrafend gedrag schieten, doordat je dit vroeger hebt geïnternaliseerd naar voorbeeld van je ouders (zie voor meer informatie van Genderen e.a., 2020).

Ik had ondanks de vooruitgang in mijn toestand nog steeds hevig last van een innerlijke storm. Duidelijk was dat ik van alles door elkaar voelde. Door het inzicht dat er verschillende delen in mij waren, kwam ik op het idee om te kijken of ik ze kon tekenen door mij er innerlijk op af te stemmen. Dit experiment deed ik gewoon met pen in mijn dagboek, tussen de tekst door. Het eerste dat ik tekende was een deel dat er slecht aan toe was, heel verdrietig en bijna dood. Het was van mij, maar het leek voor mij erg op mijn moeder, die wellicht ook zo'n deel in zich had. Het was een simpele pentekening. Als volgende stap tekende ik ditzelfde deel met de omhulling en bescherming van mijn handen. Dit bracht een beetje rust. Met een ander deel deed ik hetzelfde (zie de tekeningen in *Tekenen naar herstel* voor een beeld hierbij). Ik had dus uitgevonden dat ik tussen de therapie sessies door mezelf kon helpen door mijn intuïtie te volgen op papier.

Met dit spontaan tekenen ben ik doorgedaan. De stap om delen te kalmeren heb ik vrij snel verlaten, niet bewust maar omdat er zoveel andere informatie op papier kwam. Ik ben ertoe overgegaan om innerlijk af te stemmen en steeds te tekenen wat er kwam. Dit ging als volgt. Eerst voelde ik waar ik op wilde tekenen (dat begon in een schrift, werd na verloop van tijd een A4-tekenblok met glad papier en later nog veel meer) en waarmee ik wilde tekenen (dat begon met een grijs potlood en werd na verloop van tijd een kleurpotlood en later nog veel meer). Dan keek ik met welke kleur ik wilde beginnen. Had ik die kleur eenmaal vast dan volgde ik mijn gevoel van wat de bedoeling was en tekende op het papier. Na deze kleur volgde de volgende kleur, totdat de tekening klaar was. Zo ontstonden er verschillende soorten beelden. Belangrijk om te noemen is dat dit mij stabiliseerde. Door het tekenen nam de onrust af.

Hoe dat precies kan, weet ik niet. Voor mijn gevoel heeft het te maken met het lichaam. Het geheugen zit in het lichaam, zei mijn psychiater. Ik had het gevoel dat ik tekende wat zich in het lichaam toonde, en dat dat de inhoud van het voorbewuste was – het topje van de ijsberg waaronder het onbewuste zit. Door het tekenen werd het lichaam rustiger, dus het werkte ook de andere kant op.

Nu had ik de combinatie gevonden die mij er uiteindelijk bovenop heeft geholpen. De psychiater schreef in zijn rapportage dat de therapie goede resultaten en een goede prognose had. Dat bleek te kloppen. Na driekwart jaar kon ik mijn werk weer opstarten, maar ook toen ik mijn volledige uren weer werkte, heb ik, wegens restverschijnselen als vermoeidheid en overprikkeling, het tekenen en de opstellingen nog lange tijd voortgezet – nog vier jaar ongeveer. In deze periode ben ik van baan gewisseld. Naast het werk zette ik de therapie voort. De therapie sessies namen in frequentie af. Het vat ging langzaam dicht. Maar niet helemaal. Er bleef een rest waar ik goed mee kon leven: ik had al mijn normale privé- en werkactiviteiten weer opgepakt.

In 2013 kreeg ik een arbeidsconflict. Dit veroorzaakte hevige stress en het tekenen werkte niet meer: het gaf me niet het rustige gevoel dat ik gewend was. Waarschijnlijk door de hoge werkstress die alles verstoorde. Ik ben toen met tekenen gestopt. De stress werkte diep op mij in en een half jaar later kreeg ik een psychose. Hier ben ik van her-