

DE THERAPEUTISCHE WAARDE VAN VERHALEN, SPROOKJES EN MYTHEN

GODFRIED BEUMERS

Godfried Beumers is vanaf zijn vroegste jeugd geïnteresseerd in sprookjes, mythen en volksverhalen, waarvan hij dan ook een grote verzameling aanlegde. In zijn werk als verteller en als creatief therapeut is hij steeds meer gaan werken met en vanuit sprookjes en mythen.

Langzaam maar zeker ontdekte hij dat deze sprookjes niet alleen een zeer groot appèl op mensen doen, maar ook dat een op het juiste moment verteld sprookje of verhaal een diepgaande invloed kan hebben op de luisteraar(s).

Hij begon zich te verdiepen in 'het verhaal onder het verhaal' en onderliggende psychologische structuren te herkennen; begon te onderzoeken wat de psychologische betekenissen van sprookjes kan zijn, en ontdekte eerst het werk van Erich Fromm, Carl Gustav Jung, C. J. Schuurman en Verena Kast, later dat van schrijvers als Joseph Campbell, Robert Bly, Clarissa Pincola Estés en Allan B. Chinen.

In onderstaand artikel schrijft Godfried Beumers over de betekenis van sprookjes en over het beeld dat sprookjes schetsen over de ouder wordende mens.

HET BELANG VAN VERHALEN

Het zijn niet alleen onze ouders, familieleden, vrienden en bekenden, die een rol spelen in ons leven, maar ook onze verhalen.

Verhalen die ons ooit geboeid hebben of nog in onze ban houden, vertellen iets over onszelf, onze wensen en angsten, over degenen met wie we ons wel of juist niet willen identificeren.

Deze verhalen vertellen óók iets over onze persoonlijkheid, over datgene wat ons bezighoudt en raakt, wat ons aantrekt of afstoot. Door te werken met de verhalen, sprookjes en mythen die voor de cliënt een emotionele waarde hebben, kunnen we ook proberen zicht te krijgen op hun onderliggende gedachten, gevoelens en drijfveren, op hun beperkingen en mogelijkheden.

Sprookjes zijn ook verhalen, en de meesten kennen er op zijn minst enkele die ons begeleiden sinds onze jeugd.

SPROOKJES EN MYTHEN

Sprookjes zijn wonderlijke verhalen die zich afspelen buiten de ons bekende tijd en wereld. Alles is mogelijk, want alles is bezield. Bomen, dieren en dingen kunnen spreken en hun rol spelen in de avonturen en beproevingen van de hoofdpersoon. Sociale barrières zijn er wel, maar ze zijn ook te doorbreken. Beproevingen zijn er zeer zeker ook, maar de hoofdpersoon lijkt over een enorm reservoir vol moed, doorzettingsvermogen en doodsverachting te beschikken. Het onmogelijke en ondenkbare blijken binnen het bereik van de protagonist, en daarmee binnen ons bereik, te liggen. Maar, hoe wonderlijk ze ook mogen zijn, sprookjes lijken toch vooral verhalen te zijn waarin we ons makkelijk kunnen identificeren met de protagonist, omdat deze zo menselijk is. Ze lijken vooral te gaan over de menselijke potentie. Ze bieden hoop en vertrouwen.

Ze bedienen zich van rijke, symbolische beelden. In sprookjes is vaak sprake van een ontwikkeling die we niet voor mogelijk houden. De oplossingen voor problemen zijn daar 'sprookjesachtig', onverhoopt en dus creatief, en het is juist deze creativiteit die onze cliënt zo hard nodig heeft om zijn eigen lot op zich te nemen en waar nodig dit lot te keren.

Mythen zijn verhalen waarin goden, halfgoden en bovenmenselijke helden hun avonturen beleven en bezig zijn met het menselijk lot. De protagonist in mythen bemoeit zich niet alleen met zijn eigen, individuele lotsbestemming maar ook met het inzicht van de mens in zijn totale kosmische verband. Identificatie met deze protagonisten en hun lot is minder makkelijk.

HET BELANG VAN VERHALEN BINNEN THERAPIE

In mijn werk als therapeut heb ik gemerkt dat in dromen en verhalen van cliënten, zowel bij kinderen, jongeren als volwassenen, vergelijkbare structuren als die in sprookjes en mythen naar voren kunnen komen. Niet alleen ten aanzien van de thematiek, maar zeer zeker ook ten aanzien van de onderliggende dramatische structuur en de gehanteerde symboliek.

Ik begon te merken dat het werken met bestaande, maar ook met zelfgeschreven verhalen, sprookjes en mythen een inzichtelijke, heilzame en helende werking kan hebben.

Tevens heb ik gemerkt dat ik door mijn opgedane kennis en begrip ten aanzien van sprookjes en mythen uit onze en andere culturen op een andere manier ben gaan kijken naar de levensverhalen van mijn cliënten, anders ben gaan kijken naar hun avonturen en beproevingen, naar hun idealen en angsten; anders ook naar het materiaal dat de cliënt zelf aandraagt als het gaat om diens blokkades en naar mogelijke oplossingen.

Binnen mijn therapeutische praktijk werk ik veel en graag met bestaande en zelfgeschreven sprookjes, doordat juist deze verhalen veel vertrouwen en creativiteit in zich dragen en doordat het identificeren met sprookjesfiguren makkelijker is dan identificatie met mythologische protagonisten.

DE WAARDE VAN DE ARCHETYPISCHE BEELDENWERELD

Met name zelf geschreven sprookjes (maar ook mythen) bieden een grote hoeveelheid (veelal onbewuste) informatie. De beelden uit sprookjes en mythen enerzijds en dromen, beeldmateriaal, poëzie en fantasieën (onbewust materiaal) van cliënten anderzijds lijken uit een zelfde bron te komen: de archetypische beeldenwereld.

Waar het binnen een therapeutisch proces om gaat is deze informatie bewust te worden, waardoor het ook mogelijk wordt om op een andere -en heilzamere- manier naar onszelf, de ander en de wereld te kijken. Zelf geschreven sprookjes kunnen, evenals spontaan gemaakt beeldmateriaal, beschouwd worden als een brief die de cliënt aan zichzelf (en aan de therapeut!) schrijft.

In het gezamenlijk werken aan dit materiaal kunnen therapeut en cliënt samen op zoek gaan naar de verborgen betekenissen van deze brief.

UITGANGSPUNTEN VOOR HET WERKEN MET ARCHETYPISCHE BEELDEN

Als ik met cliënten werk met tekeningen, schilderijen en ander beeldmateriaal, alsook met hun dromen, fantasieën en (zelfgeschreven) verhalen, gedichten, mythen en sprookjes, dan hanteer ik de volgende uitgangspunten:

- we hebben allemaal een rijke beeldenwereld;
- deze beelden komen uit ons persoonlijke en uit het collectieve onbewuste en dienen als symbolen beschouwd te worden;
- de persoonlijke en archetypische beelden zijn zinvol en dienen serieus genomen te worden;
- deze beelden vertellen iets over onze innerlijke structuur en over hoe we op dit moment tegen bepaalde zaken aankijken;
- deze beelden dienen dan ook als autonoom gerespecteerd en zonder vooraf opgelegde en dus beklemmende moraal geaccepteerd te worden;
- door binnen deze beeldenwereld te zoeken, te handelen en te veranderen, blijken we ook meer grip te krijgen op ons eigen denken en handelen.

SPROOKJES OVER KINDEREN, JONGEREN EN JONGVOLWASSENEN

In mijn verdere betoog zal ik mij beperken tot het schrijven over de betekenis en de mogelijke rol van sprookjes.

In onze cultuur zijn vooral de (volks)sprookjes met jonge kinderen, pubers en adolescenten in de hoofdrol overgeleverd: Roodkapje, Assepoester, IJzeren Hans, Bontepels, Klein Duimpje en Sneeuwwitje.

Deze sprookjes, waarin de reis van de held centraal staat, kunnen dieptepsychologisch geïdentificeerd worden als stappen in het ontwikkelen van een gezond ego.

De jonge held of heldin verlaat het huis vanwege gebrek of misbruik. De vertrouwde wereld wordt vrijwillig of afgedwongen verlaten. De grens van het avontuur wordt door de protagonist overschreden, waarbij het niet ongebruikelijk is om tol te betalen. Onze held of heldin verdwaalt in een woud, een onbekend en veelal vijandig landschap om daar avonturen te beleven en beproevingen te ondergaan, die nodig zijn om persoonlijke kwaliteiten en vaardigheden, alsmede sociale rollen en maskers te verwerven. Met behulp van deze eigengemaakte verworvenheden zal de held(in) de beslissende beproeving moeten ondergaan. Slaagt de held(in) hierin dan is een beloning weggelegd. Met deze beloning (een schat, een magisch voorwerp, een partner) zal het mogelijk zijn de negatieve gevolgen van gebrek of misbruik ongedaan te maken, sterker nog het eigen lot ten gunste te keren. Voorwaarde hiervoor is terugkeer in de wereld en herkenning en erkenning van diens status als held(in). Deze (h)erkenning is noodzakelijk om de oude wereld te kunnen vernieuwen.

Met name de sprookjes waarin de adolescentenfase centraal staat eindigen met een huwelijk waarin held(in) en partner "nog lang en gelukkig leven". Dit "lang en gelukkig" is in onze jeugd een krachtige drijfveer die ons voortbeweegt.

In deze heldensprookjes is actie het sleutelwoord, strijd het motief en onafhankelijkheid het doel.

SPROOKJES OVER VOLWASSENEN EN OUDERE MENSEN

Toch weten we uit ervaring dat het leven niet eindigt bij "lang en gelukkig". We hebben allemaal ervaren dat de prins op het witte paard ook zijn schaduwkanten kent, dat de prinses ook haar hekskwaliteiten heeft en dat we ook in die fase van "lang en gelukkig" getroffen kunnen worden door ongeluk en verlies.

Veel minder talrijk - of op zijn minst bekend - lijken binnen onze westerse samenleving sprookjes waarin volwassenen en oudere mensen de hoofdrol spelen. Daardoor hebben we ook, vanuit dit soort verhalen, minder voorbeelden hoe we de crises van de tweede levenshelft tegemoet zouden kunnen treden.

Voor veel jongere en ouder wordende mensen lijkt het oud worden in onze samenleving een schrikbeeld: verlies van kracht, schoonheid, souplesse, idealen, gezondheid, fortuin en geliefden. Sprookjes uit allerlei culturen, waarin oude mensen (dat wil zeggen mensen in de tweede levenshelft, zeg vanaf veertig) de hoofdrol vervullen tonen ons echter een ander beeld van volwassenheid dat zich richt op wijsheid, zelfkennis en transcendentie.

Staat in verhalen met de held(in) als hoofdpersoon het ontwikkelen van het ego en de reis naar buiten centraal, in sprookjes waarin oude mensen de hoofdrol vervullen gaat het om de reis naar binnen, gaat het om zelfverwerkelijking (= individuatie).

In deze verhalen staat de combinatie van kinderlijke onschuld en diep psychologisch inzicht, gecombineerd met praktische wijsheid centraal.

Deze sprookjes beginnen in het "lang en gelukkig". De protagonist leeft in armoe en onder naargeestige omstandigheden; de uitgangssituatie wordt gekenmerkt door verlies. De hoofdpersoon herkent zijn verlies of de angst voor verlies en gaat ermee aan het werk.

In zijn inspirerende boek "Nog lang en gelukkig - Sprookjes en de tweede levenshelft" gaat de Amerikaanse psychiater Allan B. Chinen uitgebreid in op de betekenis van ouderdomssprookjes. Uit deze publicatie heb ik rijkelijk geput.

Maar laten we eerst eens een Italiaans sprookje lezen, waarin de protagonist een oude man is.

"DE LICHTGEVENDE VIS" - EEN SPROOKJE

"Lang geleden leefden er eens een oude man en diens vrouw in een huis dat over de zee uitkeek. In de loop der jaren waren hun zoons gestorven, en deze hadden het echtpaar achtergelaten in armoe en eenzaamheid. De oude man kon maar nauwelijks de kost verdienen met het verzamelen van brandhout in het woud, om het vervolgens in het dorp te verkopen. Op een dag ontmoette hij in de woestenij van het woud een man met een lange baard. "Ik weet alles over jouw

moeilijkheden," zei de vreemdeling, "en ik wil je helpen." Hij gaf de oude man een kleine, leren buidel en toen de man daarin keek, viel hij van verbazing flauw: de buidel was gevuld met puur goud! Tegen de tijd dat de oude man weer bijgekomen was, was de vreemdeling verdwenen. Dus gooide de oude man het sprokkelhout weg en rende naar huis. Maar onderweg begon hij na te denken. "Als ik mijn vrouw over dit geld vertel, zal ze het allemaal verkwisten," hield hij zichzelf voor. En toen hij thuisgekomen was, vertelde hij haar dan ook niets. Integendeel, hij verborg het geld onder een mesthoop.

De volgende dag ontwaakte de oude man en merkte dat zijn vrouw een verrukkelijk ontbijt met worstjes en vers brood voor hem had klaargemaakt. "Hoe kwam je aan geld voor een dergelijk iets?" vroeg hij zijn vrouw.

"Jij hebt gisteren helemaal geen hout meegebracht om te verkopen," zei ze, "dus heb ik de mest verkocht aan de boer beneden aan de weg." De oude man rende naar buiten, razend en tierend. Toen ging hij somber aan het werk in het bos, mopperend op zichzelf.

Diep in de bossen ontmoette hij opnieuw de vreemdeling. De man met de lange baard lachte. "Ik weet wat je met het geld gedaan hebt, maar ik wil je toch helpen." Dus gaf hij de man een andere bundel gevuld met goud. De oude man haastte zich naar huis, maar onderweg begon hij opnieuw te denken. "Als ik het mijn vrouw vertel, zal zij het fortuin verkwisten..." En dus verborg hij het geld onder de as in de vuurplaats. Toen hij de volgende dag ontwaakte, merkte hij dat zijn vrouw opnieuw een hartig ontbijt had klaargemaakt. "Je had helemaal geen brandhout meegebracht," legde zij uit, "dus heb ik de as verkocht aan de boer boven aan de weg."

De oude man rende het woud in, en trok in zijn verwarring zijn haar uit. Diep in de wildernis ontmoette hij voor de derde keer de vreemdeling. De man met de lange baard glimlachte droevig. "Het lijkt erop dat jij niet voorbestemd bent om rijk te worden, mijn vriend," zei de vreemdeling. "Maar ik wil je nog steeds helpen." Hij bood de man een grote zak aan. "Neem deze twee dozijn kikkers en verkoop ze in het dorp. Gebruik dan het geld om de grootste vis te kopen die je kunt vinden - geen gedroogde vis, schelpdieren, worsten, gebakjes of brood. Alleen maar de grootste vis!" En toen verdween de vreemdeling.

De oude man haastte zich naar het dorp en verkocht zijn kikkers. Toen hij het geld eenmaal in zijn handen had, zag hij de heerlijke dingen die hij op de markt kon kopen en de raad van de vreemdeling bevreemde hem. Maar de oude man besloot de aanwijzingen toch op te volgen en kocht de grootste vis die hij krijgen kon. Hij keerde te laat terug naar zijn huis om de vis nog schoon te kunnen maken, en dus hing hij hem buiten aan de daksparen. Toen gingen hij en zijn vrouw naar bed.

Die nacht stormde het, en de oude man en zijn vrouw konden de golven horen donderen tegen de rotsen onder hun huis. In het midden van de nacht bonkte iemand op de deur. De oude man ging kijken om te zien wie dat kon zijn, en hij trof een groep jonge vissers dansend en zingend voor zijn deur. "Bedankt dat je ons leven hebt gered!" vertelden ze de oude man.

"Wat bedoelen jullie?" vroeg hij. Toen legden de vissers uit dat ze op zee door de storm waren overvallen en niet wisten welke kant ze op moesten roeien, tot de man een brandende lamp voor hen had opgehangen. "Een lamp?" vroeg hij. Dus wezen ze hem die aan. En de oude man zag zijn vis aan de daksparen hangen, terwijl die zo'n helder licht verspreidde dat het mijlen verderop nog gezien kon worden.

Vanaf die dag hing de oude man iedere avond zijn lichtgevende vis buiten om de jonge vissers naar huis te leiden en zij deelden hun vangst met hem. En zo leefden hij en zijn vrouw hun verdere dagen in overvloed en waardering."

"DE LICHTGEVENDE VIS" OPNIEUW BEKEKEN

Wat vertelt het verhaal "de lichtgevende vis" over de verschillende stadia van het ouder worden? Wat vertelt het over de crises en groeikansen in de tweede levenshelft? Wat vertelt het over de betekenis van het ouder worden?

Laten we het verhaal nu eens op onderdelen bekijken:

1: De hoofdpersoon leeft in armoe en eenzaamheid, en heeft zijn zoons verloren.

Sprookjes over oude mensen kenmerken zich door een dergelijk begin. Ze willen daarmee aantonen dat ze een van de belangrijkste thema's van het ouder worden - het verlies - behandelen. Hoe om te gaan met dit verlies?

2: De hoofdpersoon leeft aan zee en in de nabijheid van een woud, twee machtige symbolen voor het onbewuste. De oude man kent in het woud enigszins de weg en kan er bruikbaar materiaal (brandhout voor warmte, licht) uit halen. Maar we horen ook dat hij er nauwelijks de kost mee kan verdienen.

Een taak voor oude mensen is het verhogen van het bewustzijn door de confrontatie met het onbewuste aan te gaan, om zo verwaarloosde aspecten van de eigen persoonlijkheid onder ogen te zien.

3: De protagonist ontmoet een man met een lange baard die niet alleen weet zegt te hebben van diens moeilijkheden, maar hem ook kan helpen en deze man geeft hem een zak met goud.

Deze man zouden we kunnen beschouwen als een aspect van het Zelf, of - in religieus opzicht - als een afgezant van God. We zien dat met deze vreemdeling de magie terugkeert in het leven van onze oude held: de vreemdeling geeft hem namelijk goud.

Het is de taak van onze held - en daarmee van oude mensen - het wonder op te merken en te accepteren.

4: De protagonist besluit zijn vrouw niet in te lichten over het gekregen goud "omdat zij het dan allemaal zal verkwisten".

Het lijkt erop dat de man zijn frustraties projecteert op zijn vrouw. En het blijkt dat dit niet terecht is. De vrouw kan zelfs geld maken van mest. Een belangrijke taak voor de tweede levenshelft lijkt te zijn dat we niet meer op anderen projecteren, maar dat we op zoek gaan naar de fouten en tekortkomingen binnen onszelf: het is zijn eigen hebzucht en zijn wantrouwen in zijn levenspartner die er voor zorgen dat hij tot twee maal toe het goud verliest. Het lijkt alsof het sprookje hier vertellen wil, dat geld niet langer gelukkig maakt, althans dat het verwerven van materiële rijkdom niet de belangrijkste taak van de tweede levenshelft is.

Als hij onder ogen kan zien dat hij zijn eigen schaduwzijde (hebzucht en wantrouwen) moet overwinnen, kan hij ook de raad van de vreemdeling accepteren en een vis gaan kopen op de markt.

5: Bij de derde ontmoeting krijgt onze hoofdpersoon geen goud, maar een zak met twee dozijn kikkers, die hij moet gaan verkopen op de markt.

Kikkers zijn in sprookjes transformatiesymbolen doordat ze veranderen van visjes in wezens die op het land en in het water kunnen leven. Het lijkt er in deze fase van zijn leven om te gaan dat hij de weg van bewustzijn naar onbewustzijn en vice versa leert te bewandelen. De oudere mens zou in twee werelden moeten kunnen leven: een buitenwereld en een binnenwereld. Hij zou 'de stroom onder de stroom', 'de wereld achter de wereld' en 'het verhaal onder het verhaal' moeten kunnen onderscheiden.

Een belangrijke taak in de tweede levenshelft is niet alleen om het bewustzijn te verhogen, door naar aspecten van het onbewuste te kijken, en dus door schaduwwerk te verrichten. Minstens zo belangrijk is het om de aspecten van het individuele leven te leren zien binnen een natuurlijke levenscyclus.

Hij krijgt dan ook heel nadrukkelijk twee dozijn kikkers: er gaan 24 uren in een etmaal; het aantal lijkt te verwijzen naar een complete cyclus: dag en nacht, bewustzijn en onbewustzijn, leven en dood.

De man volgt het wonderlijke advies van de vreemdeling op, vertrouwt op diens advies, weerstaat de verleiding om op de markt andere zaken te kopen en overschrijdt daarmee de grens van zijn hebzucht en egocentriciteit.

Deze egotranscendentie is een belangrijke stap die oude mensen dienen te maken om te kunnen komen tot een wezenlijke volwassenheid.

6: Thuisgekomen is het al laat geworden. Hij heeft geen tijd om de vis schoon te maken en hangt hem buiten op aan de daksparrren (balk van het dakgeraamte). Niet op een koele plek, maar buiten. Niet op een veilig plekje, maar in het volle zicht.

Is onze held wijs of dwaas? Hij loopt immers het gevaar dat de vis zal bederven, of gestolen zal worden door een dief, een kat, zeemeewen...

Misschien is hij zowel wijs als dwaas. De afloop van het sprookje laat zien dat hij een juiste keuze heeft gemaakt.

Zijn vertrouwen is tegelijkertijd wijs en dwaas. Chinen noemt deze paradoxale houding de geëmancipeerde onschuld.

Zichzelf 'verwerkeliijkende' mensen handelen op een spontane, expressieve wijze die lijkt op de onschuld en levendigheid van kinderen; zij verenigen naïviteit met volwassen oordeel, en onschuldig waarnemen met een wereldwijze geest.

Het beeld van de vis aan de balk lijkt te vertellen dat hij de gift niet voor zichzelf houdt, maar deze als het ware symbolisch aan de wereld aanbiedt. Maar er valt nog meer te vertellen over de vis. We hebben hier te maken met een Italiaans sprookje, en dus mogen we aannemen dat de vis hier ook geduid kan worden als een symbool van de Christus. De oude man lijkt dus ook een spiritueel aspect in de wereld te brengen. Hij lijkt zijn eigen ego te overstijgen en een mystiek aspect binnen zichzelf ontwikkeld te hebben en uit te dragen.

Bij dit mystieke aspect hoort onder meer het accepteren van de dood als onderdeel van de levenscyclus.

7. Die nacht breekt er een vreselijke storm uit. Jonge vissers moeten vrezen voor hun leven, maar worden gered door de vis, die licht blijkt te geven.

De oude man blijkt iets in de wereld te hebben gebracht wat de volgende generatie tot steun en hulp is.

Een belangrijke taak voor oude mensen is het om bruggenbouwer te zijn:

- enerzijds tussen de eigen generatie en de volgende;
- anderzijds tussen de verschillende werkelijkheden.

Als de oude man zich het belang van de lichtgevende vis realiseert, hangt hij deze voortaan iedere avond buiten. Hij accepteert het wonder van de vis en geeft daarmee een plaats in zijn leven aan de verwondering. Zijn huis - en daarmee zijn vernieuwde persoonlijkheid - wordt een lichtend voorbeeld voor hen die volgen. Het lijkt dus geen taak voor oude mensen om zich af te zonderen van de samenleving, maar om hun ervaringen en wijsheid in dienst te stellen van deze samenleving.

Door deze plaats binnen de samenleving in te nemen kunnen oude mensen helpen met het hercreëren van de wereld. Het verleden dient niet meegedragen te worden om er in terug te vallen, maar om het heden te helpen verlichten.

HET BASISMOTIEF VAN OUDERDOMSSPROOKJES

In tegenstelling tot sprookjes waarin jonge helden de hoofdrol spelen en waarvan de uitgangssituatie gekenmerkt wordt door gebrek of misbruik, wordt de uitgangssituatie bij sprookjes over oude mensen gekenmerkt door verlies.

Het basismotief van ouderdomssprookjes is: de reis in de tweede levenshelft is er een die naar binnen leidt, een tocht die ondernomen wordt om voorbij de egocentriciteit te komen en die kan leiden naar het verlichten van de samenleving.

In deze laatstgenoemde sprookjes, zo stelt Allan B. Chinen, komen zeven belangrijke thema's aan bod die belangrijke taken symboliseren waarvoor ieder mens zich in de tweede levenshelft geplaatst ziet.

TAKEN IN DE TWEEDE LEVENSHELFT

Taak 1:

Men dient te leren omgaan met verval en met veelvuldige verliezen: vrienden, gezondheid, werk, geliefden, inkomen, macht...

Deze verliezen zijn pijnlijk, maar toch kunnen ze ook de weg vrij maken voor nieuwe

ontwikkelingen. Oude routines worden doorbroken, taken en functies veranderen of vervallen, de tijd kan anders gaan tellen. Zodoende kan er ruimte worden gecreëerd voor onverwachte ontwikkelingen.

Belangrijk lijkt hierbij dat de ouder wordende mens zijn verlies en het daarbij horende lijden niet (langer) passief ondergaat of ontwijkt, maar actief leert dragen. Aswerk kan verricht worden om te rouwen over geleden verlies, om afscheid te nemen van wat geliefd was of wie bemind werd, om mee te nemen wat gewonnen werd of dierbaar was.

Men loopt hier het gevaar zich terug te trekken uit het leven in wanhoop en bitterheid.

Taak 2:

Aldus leidt de eerste taak automatisch tot de tweede: de confrontatie met zichzelf en het tot inkeer komen. Maskers en sociale rollen worden geherwaardeerd en waar wenselijk en mogelijk afgelegd. Er wordt meer aandacht besteed aan innerlijke waarheid.

Het is van belang om bereid te zijn om in het onbewuste te delven om zo onbewuste aspecten tot bewustzijn te brengen. Schaduwwerk kan er toe bijdragen om eigen (voor)oordelen niet langer te projecteren op anderen, maar om de eigen innerlijke vijand onder ogen te komen.

Kan men deze tweede taak niet aan, dan kan dat leiden tot kleinzieligheid en stagnatie in de ontwikkeling.

Taak 3:

De tijd van magische objecten en toverzwaarden is voorbij. De mens moet nu leren om de werkelijkheid te veranderen door psychologisch inzicht ten bate van andere mensen. Hij dient praktische wijsheid te ontwikkelen.

Deze wijsheid helpt de mens zich te wapenen tegen machtiger tegenstanders en om zich aan te passen aan de eisen die het ouder worden stelt.

Taak 4:

De ouder wordende mens dient zich te bevrijden van de persoonlijke ambities en dromen die de jeugd beheersen. Niet het individu zelf staat centraal, maar het individu in relatie tot zijn omgeving. Het kan zijn dat het individu opnieuw grijpt naar zijn oude idealen, maar op een diepere manier, met meer begrip en met de middelen om enkele idealen te realiseren.

Onbaatzuchtigheid kan nu een realiteit worden.

Taak 5:

De ouder wordende mens dient langzaam aan te breken met de pragmatische rationaliteit van de middenjaren. Hij kan zich vrij gaan maken van gevestigde omgangsvormen zónder volwassen redelijkheid en sociale conventies geheel op te offeren. Onschuld en inzicht moeten worden geïntegreerd en de aangeboren creativiteit van het kind moet worden verenigd met een rijp beoordelingsvermogen. Chinen noemt dit geëmancipeerde onschuld. Dan kan de mens zijn of haar leven accepteren zoals het is.

Lukt deze acceptatie niet dan zien we wanhoop, stagnatie, zwaarmoedigheid...

Taak 6:

Wanneer het leven begrepen en gekoesterd wordt, dan bloeit deze geëmancipeerde onschuld uit tot een hernieuwde mythische beleving: de terugkeer van de verwondering en het plezier in het leven. Veel geestelijke stromingen hebben het over verlichting, en deze terugkeer van de verwondering is daar enigszins mee te vergelijken. We zien hoe oudere mensen zich bezig gaan houden met verschillende vormen van kunst, literatuur, met religie of met de natuur... Maar ook deze persoonlijke bewustzijnsverruiming is niet het einddoel.

Taak 7:

De laatste taak voor de ouder wordende mens is die van bemiddelaar: De ouder wordende mens kan bruggebouwer worden tussen zijn generatie en de volgende, tussen de mensen onderling, tussen deze werkelijkheid en andere werkelijkheden, tussen mens en hoger doel...

EEN LAATSTE WOORD

Het is misschien onnodig om te zeggen dat een mens die ouder wordt, niet noodzakelijk wijzer hoeft te worden. Daar is inzet, vasthoudendheid en werk voor nodig.

Natuurlijk is het niet zo dat we al deze fasen moeten en zelfs maar kunnen doorlopen voor we 'mogen' sterven.

Natuurlijk is het niet zo dat een mens die deze taken niet allemaal volbracht heeft geen zinvol bestaan zou kunnen leiden.

Het is misschien wel veel gevraagd om te denken en te veronderstellen dat een ieder van ons de heldenstatus kan, nee - zou moeten bereiken.

Tegenover ieder heldenepos staan vele geschiedenissen van kleine zielen. Het is wonderlijk mooi om te zien hoe iemand tot aan het einde het roer kan hanteren, maar soms is het leven te zwaar en te oneerlijk.

Soms slaat het lijden zulke diepe wonden, dat we er simpelweg te weinig tegenover kunnen zetten.

Maar het kan zinvol zijn om deze taken te blijven zien als een uitdaging om te groeien naar volledigheid.

Het kan van belang zijn om ons te blijven realiseren dat we in elk geval zouden kunnen blijven verlangen, want zonder verlangen zijn we eigenlijk al gestorven!

EEN BEKNOPTE LITERATUURLIJST

- Robert Bly, De wildeman - een boek over mannen; De Haan - Kritak
ISBN 90-269-6252-5
- Joseph Campbell, De held met de duizend gezichten; Contact
ISBN 90-254-6828-4

- Allan B. Chinen, Nog lang en gelukkig; Bohn Stafleu Van Loghum
ISBN 90-313-1900-7
- Clarissa Pinkola Estés, De ontembare vrouw; Becht
ISBN 90-230-0849-9
- Marie Louise von Franz, De werkelijkheid in het sprookje; Lemniscaat
ISBN 90-6069-461-9
- Alida Gersie/ Nancy King, Verhalen maken in therapie en onderwijs;
HvU Press
ISBN 90-72456-72-6
- Carl Gustav Jung, Oerbeelden; Lemniscaat
ISBN 90-6069-506-2
- Verena Kast, Sprookjes als therapie; Lemniscaat
ISBN 90-6069-654-9

DE AUTEUR

Godfried Beumers (1952) werkt al ruim 35 jaar als theatermaker. Hij schreef en speelde in ruim 50 voorstellingen en maakte 14 t.v.-programma's voor kinderen. Ook regisseert hij toneel, poppenspel en opera. Tegenwoordig treedt hij voornamelijk solistisch op als verhalenverteller. Zijn repertoire omvat verhalen uit alle windrichtingen.

Daarnaast werkt hij sinds 1983 als dramatherapeut. Zeven jaar was hij in die hoedanigheid verbonden aan een revalidatiecentrum, waar hij met kinderen en jongeren werkte. Daarnaast heeft hij momenteel een bescheiden praktijk aan huis, waar hij voornamelijk met volwassenen werkt. Het werken vanuit tekeningen, dromen en vanuit (zelfgeschreven) verhalen en sprookjes nemen een belangrijke plaats in zijn werk in.

Hij doceert 'beeld- en taalsymboliek binnen therapie' en geeft workshops en seminars.

In februari 2011 verschijnt zijn nieuwe boek *EEN HELLEHOND VAN PLUCHE – over een transplantatie*, waarin hij schrijft over zijn levertransplantatie in december 2009.