

Symbolen en archetypen



De innerlijke werkelijkheid drukt zich uit in de taal van de ziel, een beeldtaal die verdeeld kan worden in symbolen en archetypen (oerbeelden uit het collectieve onbewuste). Dit is ons persoonlijk archief, waar dromen, visioenen en hallucinaties vandaan komen, maar ook ingevingen, talenten en creativiteit. Hier ligt het materiaal waar kunst, sprookjes en mythen van gemaakt worden. Hier sluimeren alle verdrongen wensen en verlangens, liggen weggestopt verdriet, onderdrukte woede en frustraties. Maar ook onze kwaliteiten, onze goede herinneringen en die delen van onze persoonlijkheid die niet aan bod konden of mochten komen.

Door Henny Dekker

Symbolen en archetypen, rituelen, sprookjes en mythen zijn zo oud als dromen, zo oud als de mensheid dus. Iedereen is bekend met symbolen omdat we allemaal dromen en door deze beeldtaal beter te verstaan kunnen we het onbewuste en daarmee ook onze dromen leren begrijpen. Onder een symbool verstaan we een zintuiglijk waargenomen beeld en de daaraan gekoppelde betekenis. Symboliek bevredigt de innerlijke behoefte tot vormgeving.

Wat het ons te zeggen heeft kan slechts door het beeld zelf worden opgeroepen en heeft zeker niet voor iedereen dezelfde betekenis. Om het wezen van het symbool en de individuele beleving ervan goed te kunnen begrijpen moeten we eigenlijk terug naar de kinderjaren, want de wereld van het kind is er vol van. Een lievelingspop of beer zijn een goed voorbeeld van individuele symbolen. Later als het kind ouder wordt of de pop of beer versleten

zijn zal het uit het leven van het kind verdwijnen en verliezen hun betekenis.

Symbolen zijn door middel van meditatie doelgericht te gebruiken om in contact te komen met het onbewuste en als het ware bewust te dromen. Door onze eigen psychische energie te ervaren kan deze getransformeerd worden en komt ons innerlijk leven in beweging. Dit brengt een groeiproces op gang, waardoor we beter gaan functioneren.

Het tweede deel van mijn boek 'De weg naar binnen' is daarom gewijd aan symbolen. (In de tweede druk zijn een aantal belangrijke veranderingen aangebracht en ook het lettertype is groter.)

Ik heb mij daarin bewust beperkt tot de symbolen kleuren, bloemen, bomen, vruchten, elementen en getallen, omdat deze het meest toegankelijk zijn en iedereen er iets bij kan ervaren.

Psychologisch gezien zijn symbolen het resultaat van projecties van onbewuste zielsinhouden op uiterlijke objecten. Een voor het bewustzijn niet direct herkenbare zielsinhoud wordt naar buiten verplaatst en op een concreet voorwerp of andere persoon geprojecteerd, zoals een film op een projectiescherm. Als we ons realiseren dat een symbool verwijst naar 'iets' in ons



Casus

In onderstaand verslag van een therapie komen een aantal symbolen, archetypen en een heel eigentijdse versie van de Nar namelijk, Catweazle voor. Deze figuur uit een TV serie is een holbewoner die naar deze tijd is getransporteerd.

Ingrid, een zwaarlijvige Indische vrouw van achter in de dertig komt uit een groot gezin. Uit de beschrijving van haar jeugd ontstaat het beeld van een meisje, dat veel ziek is en veel tijd alleen op haar kamertje doorbrengt. Op haar zestiende is ze gaan werken en heeft zich via allerlei baantjes en avondstudies opgewerkt tot een MBO- functie binnen het inrichtingswerk.

Haar klacht is dat ze verkeerd met haar gevoel en haar energie omgaat wat resulteert in passief, afhankelijk gedrag. Hoewel ze voelt dat ze creatief is, komt dit niet naar buiten.

Sinds haar zestiende heeft ze met een vriend of een vriendin samengewoond, maar de laatste zeven jaar woont ze alleen. Het valt haar zwaar om voor zichzelf te zorgen en haar leven inhoud te geven. Eerst woonde ze samen met een man die haar sloeg, daarna is ze getrouwd geweest met een overheersende man. In haar relaties met mannen, die haar ook regelmatig 'belazerden', voelt ze zich als vrouw niet gewaardeerd. 'Er is over mijn gevoel heen gelopen', zoals ze het uitdrukt.

Tussen haar dertiende en achttiende maakte ze veel ruzie met haar ouders waardoor ze uiteindelijk het huis uitgezet werd. In dezelfde periode kreeg ze ook een ernstig verkeersongeluk en terwijl ze in het ziekenhuis lag 'belazerde' haar vriend haar met een ander. Daarna waren haar relaties voor haar gevoel ongelijkwaardig, voelde ze zich afhankelijk en 'behorend bij het bankstel'.

Ingrid kan zich niet herinneren ooit echt kind te zijn geweest, noch tiener, want ze is vanuit het ouderlijk huis meteen met een man gaan samenwonen, die

haar later ook het huis uit gezet heeft.

Ze houdt van tekenen en schilderen, was altijd sportief en sociaal of, zoals ze het zelf uitdrukt: 'Genoeg in huis, maar het komt er niet uit.'

Zij gebruikt antidepressiva.

Van binnen wordt ze voor haar gevoel door een muur belemmerd om kwaad te worden en haar gevoelens te uiten. Ze kan wél huilen, maar niet verwoorden wat haar dwars zit.

Het doel van de therapie is om bij haar gevoel te komen, en energie vrij te maken om actief te handelen en in staat te zijn onafhankelijke keuzes te maken die in haar behoeften voorzien.

In een sessie ziet ze een ridder, die zijn hand uitsteekt waarna zij samen op zijn paard weg rijden. Ze is nu door het klassieke archetype van de ridder op het witte paard die de jonkvrouw in nood redt, in contact gekomen met haar animus. De ridder is lang, draagt een grijze maliënkolder en een helm en maakt geintjes met haar waar ze om moet lachen.

Dit deel van haar en ook haar creatieve deel zijn duidelijk in de schaduw terecht gekomen. De ridder vertegenwoordigt voor haar vrijheid en openhartigheid, maar dit maakt haar nerveus.

Als ze in een volgende sessie contact maakt met de Nar in de vorm van Catweazle, een druk, behaard mannetje, relateert deze haar nervositeit en voelt ze de drang tot handelen, wat ook te zien is aan het bewegen van haar handen.

Tijdens deze sessie wordt duidelijk zichtbaar dat haar moeder haar hierin belemmerde, want Ingrid stopt, op het moment dat haar moeder ter sprake komt, spontaan haar handen tussen haar benen. Door dit inzicht kan ze in haar innerlijke beleving haar moeder wegduwen en haar handen 'bevrijden'. Dan krijgt ze contact met de kleuter in haarzelf, die slank en vrolijk is en die ze

ontroerd op schoot neemt. De kleuter is echter ook verdrietig, want behalve haar opa, die ze vier keer gezien heeft, hield niemand van haar. Wel kan de kleuter nu met de ridder en Catweazle in zee spelen en zich wassen.

Als ze uit de zee komen staat er een oude Indiaanse vrouw op het strand, die dezelfde ogen heeft als haar oma. Ingrid, die nu veel energiever is en in het bezit van een paard (een animussymbool, begroet haar. Ze ziet nu een kroon van driehoeken. Als ze die opzet doet dit haar voelen dat ze van zichzelf houdt en dat ze voor zichzelf kan opkomen. Vervolgens ziet ze de Indiaanse fluit spelen en zingt ze een liedje met haar. Samen gaan ze naar een groepje vrouwen toe die zitten te handwerken, waar Ingrid dan aan deelneemt. Ze blijkt dan ook haar eigen wigwam met schildersspullen te hebben, en zij ziet mocassins die het contact met de aarde symboliseren. Ook ziet ze haar totem, de adelaar.

Er zit nog veel woede, vooral naar haar moeder, in haar buik die opvallend opgezwollen is. Nadat we een losmakingsritueel met haar moeder gedaan hebben en nadat Ingrid haar woede op een kussen heeft afgereageerd, wordt ze veel assertiever en actiever. Zij begrijpt nu dat de wortels van haar passiviteit bij haar moeder liggen en leert beter haar eigen grenzen te stellen.

In een volgende sessie ziet ze de deur van een vliegtuig opengaan en dan blijkt ze zelf te kunnen vliegen. Als resultaat hiervan wordt Ingrid zeer creatief en vindt een nieuwe expressievorm in het maken van gedichten, die 'als een stroom uit haar komen'.

(De naam is gefingeerd)



Symbolen

“Ik geloof dat de symbolische taal de enige vreemde taal is die juist ieder van ons moet leren.

Door deze vreemde taal te verstaan komen wij in aanraking met één van de meest betekenisvolle bronnen van wijsheid, die van de mythe.

En zo verkrijgen we toegang tot de diepere lagen van onze persoonlijkheid.”

Erich Fromm

onbewuste en het tot bewustzijn brengen, nemen we de projecties terug en heeft het zijn functie vervuld.

De psychische lading, die ten grondslag ligt aan alle symbolen, is bij de archetypen geen object meer maar neemt vaak een menselijke, dierlijke of mythische vorm aan als een wezen dat stemmingen en gevoelens, meningen en gedrag heeft. Omdat ze persoonlijk worden en elk deel van die energie zijn specifieke lading heeft en dus ook specifieke inhouden van het bewustzijn aantrekt, worden ze waarneembaar als een persoonlijkheidsdeel. Dit geeft dikwijls een gevoel van herkenning en inzicht.

In mythen en sprookjes vinden we veel collectieve symbolen, archetypen en voorbeelden waarin de natuur ‘bezield’ is. Dieren, bomen, bergen en rivieren spreken en handelen als mensen of omgekeerd worden mensen in dieren of bomen veranderd. Deze zijn niet door een persoon verzonden, maar zijn ontstaan vanuit een cultuur of volk. In elementaire beelden wordt in talloze varianten over de ontwikkelingsgeschiedenis van de mens en de gevaren, die de mens haar ziel bedreigen, verteld. Het kind herkent zich, met zijn conflicten, in het sprookje dat aan een bepaalde ontwikkelingsfase appelleert, en het ervaart in de held uit het sprookje zijn volgende stap naar verdere groei. Vandaar ontstaat natuurlijk ook de voorkeur voor bepaalde sprookjes en voor de letterlijke herhaling ervan.

De ziel heeft het lichaam nodig om aan het leven deel te nemen en de wereld nodig om zich aan te spiegelen. Dan kan het

zich in de interactie van zichzelf bewust worden en zich manifesteren.

Middels het ervaren van symbolen en archetypen in geleide fantasieën kan inzicht in de eigen persoonlijkheid worden verkregen en treden onbekende persoonlijkheidsdelen naar voren. Op deze speelse manier komen we in contact met onze eigen intuïtie en creativiteit en wordt deze gestimuleerd.

Innerlijke beelden kunnen uniek, verrassend en inspirerend zijn en een bron van wijsheid en inzicht voor iedereen die ervoor openstaat. We kunnen deze innerlijke beelden doelgericht gebruiken om bepaalde krachten en talenten in onszelf te activeren.

Als het bewustzijn deze impulsen uit het onbewuste, deze delen van onszelf daarentegen afwijst worden ze bedreigend, dan wordt een slang een giftige slang, een fee een heks, een hond een hellehond. Wordt een ontluikend persoonlijkheidsdeel tegengehouden dan roept dat spanning op

en verandert het in een angstbeeld. Door het te accepteren en te integreren voegt het iets toe aan onze persoonlijkheid en geeft het ons meer mogelijkheden.

In mijn recent verschenen boek “Reis door de innerlijke werkelijkheid” worden de verschillende archetypen en deelpersoonlijkheden behandeld en afgewisseld met casussen, meditaties en geleide fantasieën. De bedoeling van dit boek is om de innerlijke werkelijkheid te verkennen en heeft als subtitel ‘Leer de beeldtaal van je onderbewuste kennen’. Als dat gebeurd is kunnen de verschillende delen hiervan met elkaar in contact gebracht worden. Aan de orde komen achtereenvolgens de held en de reis, het innerlijk kind, de oude wijze, de nar, de persona, de anima en animus en de schaduw. Ook kunnen we minder bekende, onderontwikkelde delen van onszelf tegenkomen. Door het harmoniseren van onze persoonlijkheid kunnen we ons leven gaan leiden zoals we dat zelf willen.



Henny Dekker heeft inmiddels 24 jaar een praktijk voor hypnotherapie, regressie- en reïncarnatietherapie.

Hij publiceerde ‘De weg naar binnen’, werkboek voor ontspanning, concentratie, zelfhypnose en meditatie. Ook publiceerde hij verschillende artikelen.

Recent is van hem: ‘Reis door de innerlijke werkelijkheid’ verschenen, een boek over archetypen en deelpersoonlijkheden met als subtitel: Leer de beeldtaal van je onderbewuste kennen.

Voor meer info over zijn werk zie: www.karmaweb.nl.