

# Teken je dierbaarste moment

In de film *After Life* krijgen mensen na hun dood de kans om het dierbaarste moment uit hun leven te beschrijven, en het vervolgens te herbeleven. Vandaag bent ú aan de beurt – maar dan met een tekening. Wel of niet goed kunnen tekenen is onbelangrijk; pak potlood en kleurpotloden en begin gewoon. Op de volgende pagina's leiden de vragen van psycholoog Wanda Dondorp u naar meer zelfinzicht. (Nee, niet meteen omslaan!) TEKST: PEGGY VAN DER LEE



Wat is het verhaal; wat heeft u getekend?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe was het om deze tekening te maken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Als er andere personen bij dit dierbare moment betrokken waren, hoe groot of klein heeft u ze getekend? Wat zijn de gevoelens die u heeft voor de personen die dichtbij staan of groot zijn?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gz-psycholoog Wanda Dondorp, die in haar behandelingen gebruikmaakt van tekenanalyse: 'Wat vaak te zien is in tekeningen en de besprekingen daarna, is dat kleinere figuurtjes verwijzen naar minder contact, en grotere naar meer. Dat is iets om over na te denken na het tekenen: is dat in het contact ook zo? En is dat meer vanuit u, of vanuit de ander?'

Wat is het precies dat dit moment voor u zo dierbaar maakt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe is de sfeer in uw tekening? Is de sfeer bijvoorbeeld warm, of chaotisch, druk of rustig, vrolijk? Komt die sfeer overeen met hoe het in werkelijkheid was?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dondorp: 'Het lijkt gek dat de sfeer in uw tekening kan afwijken van wat u dacht te gaan tekenen. Juist omdat tekenen een intuïtiever proces is dan vertellen, komen er soms onverwachte gevoelens op papier. Waar zou dat aan kunnen liggen? Komen er, naast de dierbare gevoelens, ook andere gevoelens boven?'

**'Omdat tekenen een intuïtief proces is, komen er soms onverwachte gevoelens op papier'**

Waaruit leest u een gevoel van verbondenheid af in uw tekening? Waaruit misschien juist een gebrek daaraan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

'Als er ook minder prettige gevoelens komen bovendrijven,' zegt Dondorp, 'is dat soms even slikken – het was toch allemaal zo leuk en fijn? De kunst is om ook die onaangename gevoelens toe te laten. Te accepteren dat het leven niet altijd ideaal is, en dat gevoelens van verbondenheid daarmee niet aangetast hoeven worden. Dat kan een enorme rust brengen.'

Waarop heeft het gevoel van verbondenheid vooral betrekking? Vrienden? Natuur? Familie? Werk? Maak een top-3 van wat u kunt aflezen uit uw tekening.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Dondorp: 'We hebben allerlei ideeën over wat we belangrijk vinden in ons leven. Maar staat wat u belangrijk vindt echt bovenaan uw lijstje? Waar zou u meer aandacht aan willen geven?'

Aan welk onderdeel in de tekening is veel aandacht besteed qua vorm, kleur en andere details, en aan welk minder? Maakt dat iets duidelijk? Kunt u aangeven wat dat precies is?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat bevalt u aan de tekening, en wat minder?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dondorp: 'Dat het soms niet lukt om iets goed op papier te krijgen zegt weinig over uw tekenkwaliteiten. In de gesprekken achteraf is vaak te merken dat juist dingen die niet goed wilden lukken in de tekening te maken hebben met gevoelens waarvan we ons niet zo bewust zijn. Gevoelens waarmee wordt geworsteld.'

Waar leest u een dierbaar gevoel uit af? Klopt het met de werkelijkheid, of is het vooral een verlangen naar hoe u zou willen dat het is?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

'Mensen tekenen vaak wat ze graag willen,' zegt Dondorp, 'een geïdealiseerde versie van de werkelijkheid. Nadenken over zo'n tekening, of uitvoeriger erover praten in een behandeling, helpt om de realiteit onder ogen te zien: sommige gebeurtenissen zijn fijn, sommige zijn pijnlijk. We ondermijnen onze krachtige gevoelens wanneer we de minder leuke gevoelens negeren.'

Diepgaander aan de slag met dit thema? Kijk op [ppch.nl](http://ppch.nl)