

Redacteur Saskia Decorte gaat in teken therapie



MERLIJN DOOMERIK

Wanda Dondorp (linksonder) haalt uit mijn onbeholpen tekening verrassend veel informatie: 'Die grote, stevige banken – net een vesting'

**I**k pak een kleurpotlood en voel me op slag weer 5 jaar oud. Sinds mijn kindertijd heb ik niet meer getekend, en nu moet ik voorafgaand aan mijn eerste sessie Analytische Tekening Therapie mezelf ook nog als 5-jarig meisje tekenen, thuis met mijn vader en moeder. Ogen tekenen, een mond... Hoe ging dat ook alweer? Onbeholpen schets ik drie poppetjes, gum in de aanslag. 'Zo, jij hebt zeker geen kunstacademie gedaan,' merkt de fotograaf droog op.

Gelukkig maakt het bij tekenanalyse – voluit Analytische Tekening Therapie – niet uit hoe goed je kunt tekenen, zegt Wanda Dondorp, gz-psycholoog en oprichter van de opleiding Analytische Tekening Therapie. 'Een tekening is een intuïtieve weergave van hoe je een situatie of levensfase hebt beleefd,' legt ze uit. 'Daarmee is het een heel goed middel om onbewuste ervaringen en gevoelens aan het licht te brengen.' Dondorp vraagt door op wat ze ziet. 'Je vader gaat helemaal op in die grote boekenkast op de achtergrond waardoor hij in een "kader" komt te zitten. Beschermt hij zich misschien? Hoe open is hij?' Door steeds verder door te vragen, kom je in een gesprek tot de kern van het probleem, legt Dondorp uit. 'Of je kunt zo patronen ontdekken die in je jeugd zijn ontstaan en waarvan je nu nog last hebt. En omdat je ook onbewuste processen bewust maakt, kan dat gesprek dieper gaan dan bij "gewone" gesprekstherapie.' Naar het effect is nog niet veel onderzoek gedaan, maar uit de spaarzame literatuur komt wel naar voren dat maar weinig mensen na tekenanalyse weer terugvallen in hun oude klachten.

**Het valt Dondorp op dat mijn moeder op de tekening rechtop staat, terwijl mijn vader en ik zitten.** En ze staat precies in het licht, waardoor ze extra opvalt. 'Hoe zit dat precies?' wil Dondorp weten. Het klopt dat mijn moeder vroeger wat overheersend was en graag de controle wilde houden: 'Kom, ik naai je knoop er wel weer aan, dan gaat het sneller.' Lief bedoeld, maar dat heeft er misschien wel iets mee te maken dat ik er – ook nu ik volwassen ben – nog steeds weinig vertrouwen in heb dat ik zelf in staat ben een knoop aan te naaien, op tijd een reisverzekering af te sluiten of een hypo-

## Het licht valt op mijn moeder

theekconstructie uit te zoeken. 'Meisjes die zijn opgegroeid met een dominante, beschermende moeder hebben vaak weinig zelfvertrouwen kunnen ontwikkelen,' legt Wanda Dondorp me uit. 'En dat gevoel van "leegte" willen ze dikwijls opvullen met eten. Hoe was dat bij jou?'

Nou ja! Inderdaad heb ik op mijn 14de een tijdje een eetprobleem gehad – waar ik gelukkig al lang geen last meer van heb. Het lukt op dat ik toen niet 'gek' was, zoals ik weleens dacht, maar dat er een soort logica achter zat. 'Kon je er toen met je ouders over praten hoe je je voelde?' vraagt Dondorp. Dat wil ze weten omdat ik de banken waar mijn vader en ik op zitten zó groot en stevig heb getekend, dat ze bijna een vesting lijken.

**We zitten wel in dezelfde huiskamer, wijst Dondorp, maar ieder op ons eigen eilandje, in een soort 'gezellige eenzaamheid'.** Bovendien heeft mijn vader op de tekening een enorme krant naast zich uitgespreid, waardoor ik, en ook mijn moeder, niet naast hem kan komen zitten. Dat gevoel van eenzaamheid herken ik wel uit die tijd. En heel soms kan ik me nu nog zo voelen; dan zie ik alles somber in en wil ik me vergrijpen aan een reep Tony's Chocolonely.

Hoeveel sessies Analytische Tekening Therapie nodig zijn verschilt per persoon, net als het aantal tekeningen – meestal één per keer. En soms wordt er een poosje niet getekend, omdat de beelden langere tijd doorwerken. Tijdens mijn derde en laatste sessie vraag ik Dondorp wat ik het beste kan doen als ik weer eens zo'n sombere bui heb. 'Als je chocola gaat eten druk je dat gevoel weg,' antwoordt ze. 'Maar als je onder ogen ziet dat dat verdriet een overblijfsel is uit je kindertijd en je beseft waar het precies mee te maken heeft, kun je proberen het te accepteren en toe te laten. Dan kan het na verloop van tijd "uitslijten".' ■

**Wie:** Saskia Decorte  
**Wat:** Analytische Tekening Therapie  
**Door:** GZ-psycholoog en onderwijskundig pedagoog Wanda Dondorp, Pedagogisch Psychologisch Centrum Heemstede  
**Waar:** Heemstede  
**Prijs:** Individuele sessie € 100,- per uur. De verzekering vergoedt minimaal vijf sessies. Korte groepscurcus, maximaal 8 personen: € 145,- voor drie sessies (op maandagen van 9.30-12.30 uur). De volgende groepscurcusen beginnen op 9 september en op 7 oktober.  
**Meer informatie:** [www.ppch.nl](http://www.ppch.nl)