

Jouw levensboom

- Doelen:
- Inzicht in de mogelijke impact van verlies, ook op doel en -vraag voor het traject.
 - In contact komen met het verlies én de hulpbronnen om het verlies aan te kijken.

1. Verhaal over de drie bomen

Het verhaal is een metafoor voor hoe iemand rouwt of gerouwd heeft om zijn verlies. De beelden die het verhaal oproept, illustreren drie verschillende manieren om met verlies om te gaan. Herken je jezelf in één van de bomen?

Er waren eens drie bomen. Tijdens een zware storm waren ze alle drie een tak verloren, een tak waarvan ze erg hielden. Ze hadden alle drie een eigen manier gevonden om met hun verlies om te gaan. Een paar jaar later ging ik in het bos op zoek naar de drie bomen. En na lang zoeken heb ik ze gevonden.

De eerste boom nog aan het rouwen om zijn verlies. Ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde te groeien, zei hij: 'Nee, dat kan ik niet, want ik mis een tak'. Deze boom was klein gebleven en stond in de schaduw van de andere bomen. De zon kon er niet meer bij. De wond waar de tak was afgebroken, kon je goed zien; het was het hoogste punt van de boom gebleven.

De tweede boom was zo geschrokken van de pijn dat hij had besloten om het verlies te vergeten. Hij was gewoon doorgesloegen want ieder voorjaar, als de zon hem uitnodigde om te groeien, groeide hij. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Hij was bij een voorjaarsstorm omgewaaid omdat zijn wortels geen houvast meer hadden in de aarde. De plek van de wond was moeilijk te vinden. Deze zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren.

De derde boom was geschrokken van de pijn en van de leegte diep vanbinnen. Hij had gerouwd om het verlies. Het eerste voorjaar dat de zon hem uitnodigde te groeien, had hij gezegd: 'Dit jaar nog niet, het is te vroeg.' Maar de zon kwam het jaar daarop terug. Nu zei de boom: 'Ja zon, verwarm mij en mijn wond maar, mijn wond heeft warmte nodig, zodat hij weet dat hij erbij hoort'. Toen de zon het derde voorjaar weer terugkwam, zei de boom: 'Ja zon, kom maar, ik wil weer groeien. Ik weet dat er nog veel te groeien is.'

De derde boom was moeilijk te vinden, want hij was groot en sterk geworden. Dat had ik niet verwacht. Gelukkig kon ik hem herkennen aan de dichtbegroeide wond die vol trots in het zonlicht stond.

Evert Landwaard o.a. te lezen in het boek Waar ben je nu, zie jij me nog?, van Riet Fiddelaers-Jaspers.

2. Werken met de levensboom: visualisatie - tekenen - begeleiden

a. Adem als kompas, gevolgd door geleide visualisatie:

Ga goed staan, benen een beetje uit elkaar, knieën los.

Sluit je ogen, of neem een vast punt, en concentreer je op je ademhaling.

Ben je bewust van jouw manier van ademen. In en uit, in en uit.... In jouw tempo.

Stel je nu voor dat je een boom bent.

- Wat voor boom ben je? Hoe sta je daar?
- Sta je alleen, staan er bomen in de buurt, hoe ziet je omgeving eruit?
- Welk seizoen is het nu voor je? Is het licht of donker om je heen?

- Hoe oud ben je?
- Hoe is het met je wortels? Gaan ze tot diep in de grond, of juist niet? Kun je ze nú waarnemen?
- Hoe is het met je stam? Wat gebeurt daar?
- En je takken? Zijn ze buigzaam, stram, vormen ze nieuwe twijgjes, dragen ze vruchten? Of voelen je takken verschillend?
- Wie wonen er in jou?
- Wat zien anderen als ze naar jou kijken?
- Wat heb je allemaal meegemaakt? Momenten/periodes van geluk? Van verlies?
- Hoe is het voor je om nu even bij het verlies te zijn? Kun je blijven? Of ga je ervan weg?
- Hoe is jouw verlies zichtbaar? Mis je een of meerdere takken? Zijn er breuklijnen in je stam? Of wellicht anders...
- Wie of wat heeft jou geholpen om te kunnen rouwen?

Zo meteen stap je uit jezelf als boom en ben je weer gewoon jezelf. Kijk nog maar eens naar je boom, maak contact met je voeten. Diep in- en uitademen, in je eigen tempo.

b. Teken nu jouw levensboom, in stilte

c. Begeleidingsgesprek, met SIBAM¹. Mogelijke vragen:

- Hoe was het voor je om jouw levensboom te zijn? Om deze te tekenen?
- Ben je ergens over verrast als je naar je tekening kijkt?
- Wat wil (of kun) je nu over je boom vertellen?
- Is er iets waar je speciaal bij stil wilt staan? Als je dat nu doet, wat gebeurt er bij jou vanbinnen?
- Welke kwaliteiten heeft jouw boom?
- Wie voelen zich thuis in jouw boom?
- Voor wie of wat is geen plek in jouw boom?
- Hoe zijn de verliezen zichtbaar?
- Hoe ben je hiermee omgegaan? Hoe lang doe je dit al zo? Waar heb je dit geleerd? Wat ervaar je nú, nu je hierover vertelt? Wat neem je waar in je lijf?
- Waren/zijn er hulpbronnen? Heb je deze ook gebruikt?
- Staat er nog iets niet op de tekening?
- Hoe is het om over jouw boom te vertellen?
- Lijkt hij op een boom uit het verhaal van de drie bomen? Wat betekent deze boom voor jou?
- *Richting einde gesprek:*
 - Als je naar je tekening kijkt, welke stappen heb je nu gezet?
 - Wat is er voor jou gelukt in dit gesprek? Is het helder waar het voor jou over gaat?
 - Klopt de tekening voor jou op dit moment? Wil je nog iets veranderen?
 - Wat vraagt de komende tijd je aandacht? Kijk samen hoe cliënt dit aandacht kan geven.

Tips bij begeleiding:

- Gebruik de elementen in de tekening om vragen over te stellen. Check ook of de manier van tekenen belangrijk is, kleuren, vormen, et cetera.
- Switch tussen wat er in het gesprek gebeurt en vanbinnen bij je cliënt.

¹ SIBAM: Somatic/Lijfsensaties - Images/Beelden - Behavior/Gedrag - Affect/Gevoelens - Meaning/ Overtuigingen, en ook: Betekenis