

Licht in de duisternis

Kennismaken met het Tekenalfabet en de genezende kracht ervan

Colofon

ISBN: 978 90 8954 941 9.

Eerste druk 2017

© 2017 Anna Dekker-Koopman

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Licht in de duisternis

Kennismaken met het Tekenalfabet en de genezende kracht ervan

VOORWOORD

De aanleiding tot dit boek en de huidige versie ervan, kennen een lange aanloop.

In 1991 maakte ik kennis met het mandalatekenen en er ging een wereld voor mij open. Ik vond het niet alleen heerlijk om te doen maar voelde toen ook voor het eerst een enorme behoefte om in de toekomst te gaan werken met mensen en kleuren. Op dat moment was ik 43 jaar; ik had tijdens mijn jeugd door de omstandigheden niet de juiste opleidingen kunnen doen en was zoekende naar het antwoord op de vraag hoe ik mijn toekomst vorm wilde geven nu de kinderen steeds zelfstandiger werden en binnenkort het huis uit zouden gaan.

Vanaf mijn zesde jaar 'wist' ik dat ik dolgraag onderwijzeres wilde worden. Ook schreef ik graag; in 1991 werden mijn humoristische verhaaltjes in het West-Friese dialect gebundeld tot mijn eerste boek met als titel *De was buiten hange*. Het werd in eigen beheer uitgegeven. Door zelf de boeken in elkaar te zetten in het bedrijf waar mijn man werkte, konden we besparen op de kosten en kon de opbrengst van de verkoop worden besteed aan de aankoop van een eigen computer en het creëren van een eigen kamer in ons huis.

Toen de kinderen naar school gingen en mij steeds minder nodig hadden volgde ik de ene na de andere cursus om het onderwijs op te vullen. Via jarenlange zang- en pianolessen ontdekte ik mijn muzikaliteit en volgde ik zelfs een vooropleiding voor het conservatorium, maar ik voelde heel duidelijk dat ik die kant niet op moest gaan.

Tijdens een cursus *Intuïtief schilderen* in 1993 voelde ik opnieuw die sterke wens om te gaan werken met mensen en kleuren. Toen ik die cursus deed was ik al een paar jaar in therapie om mijn overspanning ten gevolge van jeugdtrauma's te boven te komen en ik merkte hoe het tekenen en schilderen mij hielpen in dat helingsproces. Pas toen ik via tekeningen en schilderijen 'tekens' kon geven aan mijn behandelaars, kon deze taal voor mij gaan spreken, daar waar ik zelf geen woorden voor had. Het bleek een prachtig expressie-, diagnose- en communicatiemiddel te zijn en het werkte zeer effectief.

Het bracht mij in 1995 op de Opleiding Genezend Tekenen (GT) waar ik het kunstzinnige eerste jaar volgde om kennis te maken met alles wat er is op het gebied van de tekentaal. Ook ervoer ik destijds wat het tekenen met mij deed en met de proefpersonen met wie ik tekende. Tegelijkertijd ging ik tekenles geven aan kinderen in het buurthuis. Voor het eerst had ik de wonderlijke sensatie: ik ben nu toch onderwijzeres; ik was helemaal in mijn element en dat voelde als thuiskomen in mezelf. In datzelfde jaar kwam ook mijn tweede West-Friese boek uit, dat een vervolg was op *De was buiten hange*. Dat boek kreeg de titel *De tweede skommel*.

Een pauzejaar volgde om alles wat ik in mijn hoofd snel helder had, te laten bezinken en te verwerken wat het eerste jaar van de opleiding allemaal in mij had losgemaakt. Aan het einde van dat pauzejaar had ik mijn eerste cursusboek geschreven; ik wilde ook aan volwassenen les kunnen geven. In 1997 vervolgde ik de opleiding met de docentenroute en kon ik mijn eigen leservaringen meteen meenemen en bespreekbaar maken. Toen wist ik het zeker, hier wilde ik mee verder gaan. Het huis werd verbouwd voor een eigen praktijkruimte en de geboorte van *Het Kleur-Rijk* was een feit.

Na de docentenroute nam ik opnieuw twee pauzejaren om mijn praktijk gestalte te geven, alles van dat opleidingsjaar weer te laten bezinken en ook om erachter te komen of ik nog verder wilde gaan met de opleiding door de therapeutenroute te gaan volgen.

Tijdens het lesgeven merkte ik het effect van het tekenen op de cursisten en voelde ik ook het verlangen om cursisten individueel te begeleiden bij datgene wat tijdens de cursussen bij sommige van hen boven kwam. Dus pakte ik in 1999 de studiedraad weer op en in 2001 behaalde ik mijn diploma voor tekentherapeute.

Het volgende wat zich aandeed was dat ik erachter kwam dat, ondanks het feit dat de teken therapie ontzettend goed werkte bij veel mensen, de kosten die de cliënten maakten niet werden vergoed door de zorgverzekeraars. Dit botste met mijn sterke rechtvaardigheidsgevoel. Het zorgde ervoor dat ik bestuurslid werd van de beroepsvereniging van ons vak en onder mijn leiding kregen we het voor elkaar dat zorgverzekeraars ons serieus namen. Maar dat was pas na een aantal jaren hard werken. Ik moest leren inzien waar onze leden aan moesten voldoen om door zorgverzekeraars

serieus genomen te worden. De kosten werden alleen vergoed als men een aanvullende verzekering had voor alternatieve geneeswijzen. De therapie bleef dus in de alternatieve hoek hangen.

Tijdens mijn studiejaren volgde onze oudste zoon een hbo-opleiding. Door zijn studie kreeg ik inzicht waaraan een hbo-studie moest voldoen. Door mijn analytisch vermogen stelde ik vast dat de modules van de opleiding niet dat beloofde niveau hadden en dat zinde mij en ook vele medestudenten niet. Tijdens mijn bestuursperiode verzamelde ik ook de klachten over de problemen waar de mensen in het werkveld tegenaan liepen en waarin de opleiding nog tekort schoot. De volgende vraag diende zich aan: hoe kan ik ervoor zorgen dat teken therapie echt serieus genomen wordt door de overheid en zorgverzekeraars en uit de hoek van de alternatieve behandelingen wordt gehaald? Het antwoord daarop was: in de allereerste plaats ervoor zorgen dat de studie het gewenste niveau krijgt en daardoor bodem krijgt, aards wordt. Serieus duidelijk maken waarom werken met de teken taal zo genezend werkt en wat de oorsprong ervan eigenlijk is.

Om daar een begin mee te maken ben ik in de zomer van 2006 begonnen met het herschrijven van de modules van het eerste jaar van de opleiding GT. Ik wilde de modules gebruiken omdat ik zelf een jaarcursus kunstzinnige vorming wilde gaan geven. Op deze manier hoopte ik ook meteen de kennis van de tekentaal in mijn woongebied nog meer te verspreiden onder meer collega's. Mijn idee was om de modules als cadeau aan te bieden aan de opleiding GT zodra ik mijn eerste jaarcursus kunstzinnige vorming had gegeven.

Ik wist dat ik het in me had om de modules op hbo-niveau te brengen door mijn ervaringen als gastdocente op de opleiding Psycho-Oncologische Hulpverlening, onderdeel van de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Amsterdam.

Tijdens het schrijven van de modules had ik een heerlijke zomer en lang niet alle informatie die nodig was vond ik in de modules van de opleiding GT terug. Dan was ik stil en liet de informatie die ik nodig had bij me binnenkomen vanuit andere bronnen, mijn onderbewustzijn en het collectief onderbewustzijn. Op deze manier deed ook de Heilige Antonius van Padua zijn intrede in mijn onderbewuste. Dat was heel wonderlijk om te ervaren en de aanwezigheid van die bronnen stemde me heel erg dankbaar.

Allerlei factoren bepaalden echter dat ik dat kunstzinnige jaar *niet* zou gaan geven. Het herschrijven had mij wel de gelegenheid geboden om nog dieper tot de essentie van de tekentaal door te dringen en het lag voor de hand dat ik deze informatie daarna zou gebruiken om er een boek over te schrijven.

In de zomer van 2007 ben ik begonnen met dit boek, waarin de modules veranderden in tekens van een tekenalfabet. In het najaar van 2007 heb ik diverse mensen dit boek kritisch na laten lezen en na overleg met de directie van de Opleiding GT, die mijn cadeau niet wilde ontvangen, zelfs dreigde met een proces als ik het woord tekentaal zou gebruiken in mijn boek, heb ik besloten het boek nogmaals te herschrijven zodat het toegankelijker werd voor een breder publiek. Na overleg met een advocaat heb ik om een proces te voorkomen het woord *teken-taal* opgesplitst in twee delen.

Dat herschrijven deed ik in de zomer van 2008 en ik had al schrijvende opnieuw een prachtige zomer waarin ik nog dieper de dimensie indook en uitkwam bij de bodem, beschreven in het eerste deel: het grote wonder van de totale schepping, de mens als schepsel en schepper en wat er voor nodig is om te kunnen scheppen. Ik beschreef ook welke plek de geschiedenis van taal in het algemeen en de tekentaal daarin in het bijzonder heeft. Het leverde mij de passende titel *Licht in de duisternis* op. In het tweede deel kwamen de levensthema's van ons bestaan hier op aarde die elk een eigen teken hebben in de tekentaal en zo het tekenalfabet vormden. Aan elk onderdeel heb ik mijn eigen privé- en werkervaring toegevoegd. Hierdoor kreeg het boek nog meer overtuigingskracht omdat het liet zien dat het aan de praktijk was getoetst.

Op 9 maart 2009 was het zover. Het boek was klaar en ik gaf het uit in eigen beheer. De eerste oplage van honderdenvijftig stuks was tijdens de voorverkoop al bijna uitverkocht door voornamelijk collega's en cursisten. Het veelal positieve commentaar kwam voornamelijk neer op *Eindelijk een overzichtelijk geheel*.

Al snel volgde de tweede druk met een oplage van honderd stuks. In de jaren die volgden vonden ook deze boeken hun weg in binnen- en buitenland, tot de bodem in 2016 in zicht kwam en ik me afvroeg, hoe ga ik hiermee verder? Komt er een herdruk of ga ik in het vervolg nee verkopen? Inmiddels had ik mijn bestuursperiode bij de beroepsvereniging beëindigd, was ik door privéomstandigheden ook gestopt met de praktijk en had ik de pensioengerechtigde leeftijd bereikt. Samen met mijn man woon ik sinds januari 2013 in een seniorenwoning in Abbekerk, waarin het niet meer mogelijk is een praktijk uit te oefenen. Incidenteel begeleid ik ambulant nog mensen met kanker. De tijd die ik vanaf die periode over had werd besteed aan allerlei hobby's, waaronder voornamelijk het schrijven. Allereerst aan mijn autobiografie *Onthecht* waarvoor ik al snel een uitgever bereid had gevonden mij bij het schrijven te adviseren en het boek uit te geven. Dit boek kwam in april 2015 uit onder mijn pseudoniem Hannah Breeveldt (vanwege privacyredenen). Het volgende boek *Het belang van vertrouwen*, kwam in oktober 2015 uit bij dezelfde uitgeverij. Inmiddels was ik bezig met mijn zesde boek *Een fleurig boeket*, dat tegelijk met dit boek uitkomt. Toen ik het vraagstuk tegenkwam hoe nu verder met mijn boek *Licht in de duisternis*? stelde ik mijn uitgeefster voor het uitgeven van dit boek van mij over te nemen. Gelukkig kwam daar al snel een volmondig ja op. Schrijven onder leiding van een uitgeverij had inmiddels mijn manier van schrijven toch veranderd en verbeterd. Ik vond het daarom nodig om dit boek opnieuw te herschrijven. Vooral het eerste deel mocht korter en bondiger. Ik hoop dat het in de vernieuwde versie ook weer zijn weg naar de geïnteresseerden zal vinden en de kennis over de genezende kracht van de teken-taal zich steeds verder zal verspreiden. Het boek is vanaf nu verkrijgbaar bij elke (internet)boekhandel. Veel inspiratie toegewenst bij het lezen ervan.

Anna Dekker-Koopman

HOOFDSTUK 1

Licht in de duisternis

INLEIDING

Het is wonderlijk hoe dit boek aan zijn titel is gekomen. Voordat het deze titel kreeg had het al twee andere titels gehad namelijk: *De be-teken-is van teken-taal* en *Elk teken telt*. De eerste titel vond ik te saai en niet pakkend genoeg en de tweede niet origineel, het leek te veel op de titel van het boek over het Hebreeuws alfabet *Elke letter telt*, van Simon Ruiter mcs en Mario de Groot.

Ik wachtte rustig af tot de juiste titel naar boven zou komen. Die kwam tijdens het beschrijven van levensthema 12: moeilijkheden, met als bijbehorend teken: knoop. Op een morgen lag ik heel vroeg na het ontwaken te mijmeren over hoe ik mezelf verhoud tot dit thema.

Elk mens komt in zijn leven moeilijkheden tegen en wanneer je er middenin zit en een snelle oplossing wilt, die eigenlijk niet mogelijk is, wil je iets zien terwijl je in een dichte mist bevindt. Je kunt gewoon niets zien. Punt. Het enige wat je dan kunt doen is het probleem proberen los te laten en de tijd zijn werk laten doen.

Zoals je in het bewuste thema verderop in dit boek kunt zien, helpt het maken van knooptekeningen hierbij. Je bent dan zo druk bezig met die materie dat er niets anders op zit dan al het andere te laten vallen en juist dan krijgt dat de tijd en de gelegenheid om je persoonlijke moeilijkheden uit de knoop te laten komen en een oplossing te vinden. Dan pas kun je je bewust worden van iets wat uit het onderbewustzijn naar boven is gekomen. Dan kun je pas begrijpen waarom je dit tegen moest komen en wat de oplossing daarvoor is. Het kwartje is gevallen, er is een lichtje opgegaan. Er schijnt licht in de duisternis.

Zo was mijn gedachtegang op die vroege morgen en meteen toen de zin *Er schijnt licht in de duisternis* voorbij kwam wist ik: dit is de juiste titel voor dit boek.

Door mijn strenge rooms-katholieke opvoeding wist ik dat die zin uit het scheppingsverhaal kwam en daar werd de titel van mijn boek op die manier naar verwezen. Het scheppingsverhaal is weer een onderdeel van de Bijbelse geschiedenis, de religie en het begrip *god* waar ook zoveel kleine en grote oorlogen door zijn ontstaan. Ik hoef alleen maar in mijn eigen geschiedenis te kijken naar de strijd in ons dorp met zijn katholieke en protestante delen die ieder een eigen kerk hadden. Mijn ouders waren bang dat ik met iemand zou willen trouwen die een ander geloof had dan het onze, want er werd vaak genoeg gezegd *Twee geloven op een kussen, daar slaapt de duivel tussen*. Ik wil absoluut geen strijd met de lezers van dit boek aangaan over het geloof. U mag geloven wat u wilt.

Toch wil ik u niet onthouden wat ik tegenkwam bij mijn onderzoek in dat scheppingsverhaal uit het Bijbelboek Genesis. Mijn innerlijk weten had mij niet voor niets op dit verhaal gewezen. Dit innerlijk weten van de juistheid van iets heb ik leren zien als een goddelijke bron in mijzelf. Deze bron en het beschrijven van de inzichten van mijn onderzoek bleken een prachtige basis voor het creëren van het tekenalfabet te zijn.

Het scheppingsverhaal

In het scheppingsverhaal spreekt God telkens de wens uit dat er iets zal zijn en wat hij wenst wordt geschapen. Zo schiep hij het licht, de hemel, het land en de planten, de zon, de maan en de sterren, de water- en luchtdieren en ten slotte de aardedieren en de mensen. Hierbij wordt de mens aangewezen om over alles te heersen. Elke plant die, elk dier dat en elke mens die het levenslicht ziet, jaar in jaar uit, is een nieuwe schepping en in feite elke keer weer een wonder om te beleven. Dit wonder heb ik voor het eerst echt zelf ervaren tijdens de geboorte van ons eerste kind.

Ja, de schepping is een wonder, omdat wij als mensen zelf geen levende wezens kunstmatig kunnen namaken, hoe knap we ook zijn. Deze scheppingen blijven een mysterie waar door ons vaak een spirituele betekenis aan wordt gegeven om ze te kunnen begrijpen, wat we daarom ook goddelijk noemen.

Het is groter dan wij zijn. En wat groter is dan wij, daar is voor mij eigenlijk geen andere naam voor dan het goddelijke.

Al eeuwenlang wordt dit scheppingsverhaal via de Bijbel aan elke nieuwe generatie verteld, waardoor we dit nu nog kennen. We weten ook dat elk verhaal uit de Bijbelse geschiedenis bol staat van de symboliek, net zoals dat in sprookjes het geval is, waardoor we deze verhalen niet te letterlijk moeten nemen.

Het wonder van de schepping

Toen ik mezelf de vraag stelde waarom de wereld en alles wat erop leeft eigenlijk geschapen zou zijn kon ik tot geen andere conclusie komen, dan dat wij als mens op deze manier niet alleen een plek hebben om te leven en ons voort te planten, maar dat we door middel van het leven en de voortplanting in de gelegenheid gesteld worden om te leren groeien in liefdeswijsheid. Niet alleen leren we van wat er in de wereldgeschiedenis is gebeurd en wat niet goed uitpakte, maar ook leren we van de fouten die we in de geschiedenis van ons eigen leven maken, waardoor wij in staat zijn te groeien. Daarom is het belangrijk dat we de wereld waarin we leven zo goed mogelijk verzorgen. Als we dit niet doen, vernietigen wij de aarde en graven daarmee ons eigen graf. Maar dit besef hangt samen met onze eigen mate van bewustzijn. Hoe bewuster je bent van dit gegeven, des te bewuster zal je met jezelf als persoon en van daaruit ook met de aarde omgaan.

Wat is er zoal geschapen?

Voordat het scheppingsverhaal werd verteld was alles wat in dit verhaal geschapen werd, in principe letterlijk al geschapen, zoals je kunt lezen in het boek *Geloven in een God die niet bestaat* van PKN predikant Klaas Hendrikse en het tweedelige boek *De geometrie van de schepping* van Drunvalo Melchizedek. Er was al een hemel, een aarde, water, licht en duisternis. Er waren al vissen, vogels, landdieren, mensen en planeten. Al die delen hebben dus ook een andere, symbolische betekenis gekregen. Volgens mij is juist vanwege die symboliek het scheppingsverhaal in het leven geroepen. Hierna volgt een overzicht, in de volgorde van de gebeurtenissen uit het scheppingsverhaal, van hoe je daar symbolisch naar kunt kijken:

1. De aarde was woest en leeg en duisternis lag over de diepte: *men was zich nog onbewust van een eigen bewustzijn en het onbewuste.*

Deze periode staat volgens mij symbool voor de primitieve periode, zowel in de wereldgeschiedenis als in je eigen persoonlijke geschiedenis. Het kind moet nog volwassen worden.

2. Gods geest zweefde over de wateren: *men werd zich bewust van het bewustzijn.*

Kennismaken met de eigen identiteit.

3. Er zij licht in de duisternis: *men werd zich bewust van het onbewuste.*

Je ontdekt dat je soms niet weet waarom je doet zoals je doet en komt er achter dat je moet nadenken om de drijfveren te onderzoeken, omdat ze uit een onbekende bron komen.

4. God scheidde het water beneden van het water van boven, van de hemel: *men werd zich ervan bewust dat bewustzijn en het onbewuste beiden delen van jezelf zijn.*

Na het ontdekken van je onbekende drijfveren ontdek je dat ook dit een deel van jou is.

5. God scheidde het land van de zee en schiep de planten: *men werd zich ervan bewust dat bewustzijn bodem geeft en onbewust zijn niet en dat bewustwording geestelijk voedsel is.*

Je doet de ontdekking dat je als persoon kan groeien in levenswijsheid, door het je bewust worden van je onbekende drijfveren en jezelf te vergeven voor wat je anders had willen doen. Of je gaat je nieuw ontdekte kwaliteiten uitleven.

6. God schiep de zon, de maan en de sterren: *men werd zich bewust van welke invloed de zon, de maan en de sterren op het bewustzijn had.*

We ontdekken dat geboren worden onder een bepaalde gesternte mede onze persoonlijkheid kan bepalen. Dat we licht nodig hebben om te kunnen leven en werken, dat we de duisternis nodig hebben om tot rust te kunnen komen en de dagelijkse ervaringen te kunnen verwerken via onze dromen.

7. God schiep de waterdieren en de luchtdieren: *men werd zich bewust van waar dieren in het water en in de lucht symbool voor stonden in henzelf.*

8. God schiep de aardedieren en de mensen: *men werd zich bewust van waar de aardedieren symbool voor staan in henzelf en welke verantwoordelijkheid je als mens hebt om over al deze zaken te heersen.*

De vijf rijken

	Soort rijk	Primaire doel	Secundaire doel	Mate van overleving	Mate van contact met de omgeving	Mate van besturing
A.	Mineralenrijk	Bouwstoffen van ons chemische en fysieke lichaam				
B.	Plantenrijk	Voortplantingsvermogen	Groeien en bloeien	Beperkt overleven	Instinct	
C.	Dierenrijk	Voortplantingsvermogen	Groeien en bloeien	Krachtige overleving	Intuïtie	
D.	Mensenrijk	Voortplantingsvermogen	Groeien en bloeien	Machtige overleving	Intuïtie	Bewuste besturing van onze bouwstoffen, plantaardige en dierlijke vermogens
E.	Hemelrijk	Inspiratiebron van bewuste besturing van alle levensvormen				

De levende natuur heeft men in twee types ingedeeld: meercellige organismen met en zonder celkern. Een celkern is een plek in de cel, waarin erfelijke eigenschappen zijn opgeslagen, zoals ons DNA. Die celkern heeft een geheugen, is zich ergens van bewust zou je ook kunnen zeggen. Langzamerhand wordt aan de hand van onderzoek steeds duidelijker hoe belangrijk het is om zichtbaar te maken waaruit dit DNA bestaat en hoe dit te bewerken is om het negatieve genetische

gedeelte van dit geheugen te veranderen, zodat we het negatieve niet meer door hoeven te geven aan ons nageslacht. Het ligt voor de hand dat je bewust worden en verwerken van wat nog onbewust in ons ligt opgeslagen, een positieve en genezende uitwerking heeft op onze DNA-structuur. Dit is een andere, meer natuurlijke manier van genetische manipulatie.

In het voorgaande schema is een logische opbouw te zien van stoffen die in gedegen vorm (mineralen) in de natuur voorkomen, naar een vorm waarin steeds een stukje meer leven, bewustwording en geheugen in die celkern te vinden zijn.

Jarenlang werken met de teken-taal heeft laten zien dat we via tekeningen niet alleen het geheugen van de celkernen op elk vlak zichtbaar kunnen maken, maar dit ook heel eenvoudig met nieuwe tekeningen kunnen herscheppen en dat dit doorwerkt in ons hele wezen.

Hieronder een opsomming van de letterlijke doelen van deze werelden. De symbolische opsomming en hoe zich dat vertaalt in de teken-taal komt in hoofdstuk 5 aan bod.

A. MINERALEN

Mineralen zijn organismen zonder celkern en horen thuis in het rijtje voedingselementen zoals water, eiwitten, vetten, koolhydraten, suikers, cholesterol en vitamines. Zonder hulp van mineralen kunnen bijvoorbeeld vitamines niet functioneren in ons lichaam. Ze transporteren zuurstof door ons lichaam. Ze spelen ook een belangrijke rol bij de groei, de instandhouding en het herstel van weefsel. Ze zijn betrokken bij het samentrekken van spieren, het functioneren van de zenuwen en bij de energiehouding. Het is daarom een belangrijke bouwstof voor ons fysieke en chemische lichaam.

B. PLANTEN

Planten horen bij de organismen met een levende celkern.

De meeste planten hebben bovengronds een of meer stengels met bladeren, bladeren die zich tot bloem omvormen en ondergronds de wortels. Hierop bestaan vele varianten. Een plant heeft het vermogen tot groeien en bloeien en van daaruit zich voort te planten omdat het zaad kan produceren. Planten hebben een beperkt overlevingsmechanisme door minder bewegingsvrijheid. Het enige wat ze kunnen doen zodra stervensgevaar dreigt is instinctief meer zaad produceren om te



voorkomen dat de soort uitsterft. Planten zorgen via fotosynthese (lichtenergie) voor glucose, een van de belangrijkste brandstoffen van het menselijk lichaam. Ze zorgen eveneens voor zuurstof zodat we kunnen ademen. De meeste vruchten, zaden en bloemen dienen tot voedsel voor mens en dier. Ze zijn er voor onze siertuin en als beschutting en ten slotte kan het hout van de bomen dienen tot timmer- of brandhout.

Het blad, dat zorgt voor fotosynthese, is het belangrijkste onderdeel van de plant.

C. DIEREN

Dieren horen ook bij de organismen met een levende celkern. In tegenstelling tot planten, die op één plek groeien en bloeien, kan een dier zich verplaatsen. Over het land (levende en al uitgestorven zoogdieren, tam en wild), in het water (vissen) en in de lucht (vogels) en ze hebben zintuigen (intuïtie) om zich zoveel mogelijk te kunnen beschermen in hun voortplantingsdrift. Die zijn ook nodig om te kunnen vechten of vluchten en voor de alle daarbij behorende emoties. Ze hebben dus een krachtiger overlevingsmechanisme door meer bewegingsvrijheid dan planten. Elke diersoort heeft zijn eigen functie in de wereld. Veel dieren zijn voor de voedselvoorziening van zowel andere diersoorten als van de mens.

D. MENSEN

Wij hebben net als dieren een organisme met levende celkernen. In de ontwikkeling gaan mensen ook weer een stap verder, omdat we denkende wezens zijn, in tegenstelling tot de dieren.

Ons voornaamste doel is te overleven en ons voort te planten. We zijn in staat te genieten en ons te verdedigen in de overlevingsstrijd. We hebben naast onze emoties (gevoelens) en zintuigen (intuïtie), onze geestelijke vermogens (bewustzijn) en daardoor zijn we in staat om onze dierlijke impulsen in ons te leren besturen. Onze functie is om te heersen over de aarde en goed te zorgen voor alles wat daarop leeft.

E. HEMEL

Het hemelrijk is een religieus concept en duidt op een plaats of bestaanssfeer waar men na de dood heen kan gaan, hetgeen gekarakteriseerd wordt door de mogelijkheid om daar gelukkig te zijn. In veel wereldreligies en spirituele filosofieën wordt er een vorm van ofwel een of meerdere hemels erkend. Soms wordt het woord hemel ook gebruikt als een aanduiding voor het blauwe hemelgewelf, ook wel uitspansel genoemd, de wolken, de ruimte. Men heeft ontdekt dat de oudste associaties van de relaties tussen de hemel en het uitspansel teruggaan tot de oude astronomen, priesters en astrologen. In het uitspansel bevinden zich onze hemellichamen, de zon, de maan en de sterren. Omdat alle hemellichamen in beweging zijn, bepalen zij ons levensritme. Veel mensen vinden in het hemelrijk de relatie met hogere machten, het goddelijke, de bron.

De mens als schepsel

Daar zijn we dan als mens, een van de vele levende wezens op deze aardbol, waar we gemiddeld zo'n vijfenzeventig à tachtig jaar op verblijven en het liefst zo gezond mogelijk natuurlijk. Door de jarenlange evolutie weten we inmiddels dat ons totale wezen in feite uit drie hoofdelementen bestaat namelijk lichaam, ziel en geest. Deze drie onderdelen zijn in de teken-taal niet alleen verbonden aan de 'reine' vormen, het vierkant, de cirkel en de driehoek, maar ook aan de drie 'primaire' kleuren rood, geel en blauw. De kleuren die vaak door kleine kinderen bij het tekenen worden gebruikt, waardoor we de verbinding kunnen leggen naar het zuivere, primaire kind in ons.

Door de evolutie van eeuwen is er een zekere verschuiving merkbaar. Het oerwezen was alleen maar bezig om voldoende voedsel tot zich te nemen om niet te verhongeren. Het zocht een veilige plek (grotten en holen) om zich te beschermen tegen allerlei extreme weersinvloeden en vijandige dieren en mensen om te kunnen overleven. Tegenwoordig hoeven we door de steeds toenemende welvaart niet meer alle tijd te besteden aan het verzamelen van voedsel. We scheppen onze eigen wereld en we proberen op een zo prettig mogelijke wijze gezond oud te worden en daarom zijn we steeds meer eisen gaan stellen aan comfortabel wonen. In deze evolutionaire symboliek is ook het opgroeien van kind naar volwassene zichtbaar. Groeien in wijsheid via bewustwording.

LICHAAM – materie – rood - vierkant

Het menselijk lichaam wordt, zoals alle dierlijke organismen, samengesteld uit systemen die uit organen bestaan, welke door weefsels zijn gevormd, die op hun beurt worden samengesteld uit cellen. Het lichaam is ons voertuig, hiermee kunnen we – normaal gesproken – uitvoeren wat we willen doen.

Dit 'voertuig' heeft een bepaalde mate van energie, afhankelijk van de leeftijd en de gezondheid. We kunnen niet oneindig doorgaan met energie verbruiken. Wij halen dat uit ons voedsel, uit werk of hobby's waar we van genieten en uit onze nachtrust. Ons lichaam kan aangeven wanneer we moe zijn en rust nodig hebben, of wanneer er iets mis is.

Dat laatste uit zich in bijvoorbeeld een algeheel gevoel van onwelzijn, pijn, koorts of huiduitslag. Het is dus heel belangrijk om goed te leren luisteren naar ons 'voertuig', omdat we het daar ons hele leven mee moeten doen. Vaak luisteren we beter naar de signalen in onze auto; zodra een rood lampje brandt, weten we dat we naar de garage moeten. Hoe vaak negeren wij onze eigen rode lampjes? Ons lichaam is eindig. Zodra we ouder worden, verslijten onze weefsels, vermindert onze weerstand en sterven we uiteindelijk door ziekte of ouderdom.



ZIEL – emotie – geel - cirkel

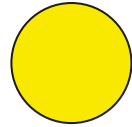
Volgens het woordenboek is een ziel het niet-stoffelijke gedeelte van waaruit een mens leeft. Het innerlijke, wezenlijke in de mens tegenover het stoffelijke en tijdelijke.

Zonder ziel zou ons lichaam niet van onszelf zijn en is het in feite wezenloos. We zeggen niet voor niets *een bezielde lichaam of een belichaamde ziel*.

Onze ziel wordt verbonden met onze emoties en deze worden weer verbonden met ons ego.

Onze ziel kan pijn doen als we in ons ego worden aangetast. Dan worden we boos, angstig of verdrietig en kunnen we blijdschap voelen als ons ego wordt gestreeld. Het is dus uitermate belangrijk om een gezond ego te ontwikkelen en onze emoties op een gezonde manier te leren uiten. Als dit het geval is, zal ons lichaam het beste functioneren, want dan ontstaan er geen blokkades.

Het is daarom dat men incest en seksueel misbruik of andere ernstige mishandelingen, zielenmoord noemt, want om hierin te overleven moet men het gevoel uitschakelen en wordt men als het ware een gebruiksvoorwerp. De gevolgen kunnen ook voor het lichaam zeer ernstig zijn. Als emoties moeten worden geblokkeerd, worden ook de lichaamssignalen geblokt. Hierdoor wordt niet alleen het beschermingsmechanisme uitgeschakeld, maar gaat men vaak veel te laat met klachten naar een dokter. De schade die zo aan het lichaam ontstaat kan soms niet meer worden verholpen, tenzij men de confrontatie met het verleden aangaat om dit te verwerken. Lichamelijke pijn en ongemak zijn beter draagbaar dan emotionele en geestelijke pijn. Er wordt echter vaak een grote denkfout gemaakt. Als kind konden we die pijn niet aan, als volwassene wel, waardoor het mogelijk is het toch te verwerken en er op alle fronten sterker uit te komen. Deze theorie wordt beaamd in het boek *Het onverwoestbare kind*, van Lillian B. Rubin. Een aanrader voor mensen die in gezelschappen steeds het gevoel hebben een buitenstaander te zijn.



GEEST – denken – blauw - driehoek

Volgens het woordenboek is de geest het onstoffelijk, denkend, voelend en willend deel van de mens. De begrippen ziel en geest worden vaak verwisseld en dat komt omdat beiden onstoffelijk zijn en op elkaar reageren.

Wat we op de dieren voor hebben is, dat wij mensen een verstand hebben, waarmee we denken.

Dat naarmate je ouder wordt en onder invloed van goed onderwijs, je steeds verstandiger kan gaan denken en afhankelijk van de situatie waarin we zitten, er positief of negatief mee gedacht kan worden. Dat heeft weer invloed op ons algehele gezondheids- en geluksgevoel.

In dit deel van ons zit ook onze wil. Die kan heel krachtig zijn. Als we iets echt graag willen, kunnen we daar helemaal voor gaan en alles doen wat nodig is om dit voor elkaar krijgen.

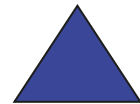
We kunnen soms te veel willen, dan gaan we veel te lang door met werken en negeren het lichaam totaal. Dit eist onherroepelijk zijn tol. Burn-out en overspanning kunnen dan het gevolg zijn.

In sommige situaties verliezen wij soms ons verstand. Bijvoorbeeld als we verliefd zijn. Dan zijn we geneigd alleen maar de positieve kanten van iemand te zien en geven we onze primitieve driften voorrang. Of in verslavingssituaties. Dan kan de lichamelijke hunkering in ons lichaam zo groot zijn, dat het ons gezonde verstand uitschakelt en ons steeds weer naar de verboden en ongezone mid-delen doet grijpen.

Het meeste van wat we denken en van daaruit doen, gaat onbewust, vanuit onduidelijke drijfveren.

Bewustwording van onze drijfveren is volgens mij daarom een van de belangrijkste opdrachten in ons leven, als we gezond en gelukkig willen leven.

Bewustwording is jezelf als cadeau uitpakken. Dat is ook je schaduwkanten – waar een enorme potentie in zit – onder ogen zien, die anders alleen maar op een negatieve manier naar buiten kunnen komen. Zodra je ook deze slechte eigenschappen in jezelf onder ogen durft te zien en te omhelzen, kan deze potentie positief gebruikt worden. Schaduwkanten bevatten niet alleen de kanten die we als negatief in onszelf zien, maar ook onze nog onbekende positieve kanten, onont-dekte kwaliteiten die we nog niet durven uitleven. De teken-taal kan helpen om deze kanten in ons-zelf op een liefdevolle en milde manier zichtbaar te maken en voorzichtig via het papier als eerste stap, in de wereld neer te zetten.



SAMENSPEL- psychosynthese

Lichaam, ziel en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en vormen een onmisbare drie-eenheid die met elkaar samenspelen. Primair is er het gevoel in een bepaalde levenservaring en deze ervaring kan soms te pijnlijk zijn om echt te doorvoelen, om tot ons bewustzijn toe te laten. Onze geest, die razendsnel kan zijn, neemt dan pijlsnel de beslissing om dit niet te willen voelen, waardoor de emotie in feite wordt weggeblokt. Ons verstand, ons denken, zegt daar nee tegen. Op dat moment kan ons lichaam niet voelen en wordt het in feite uitgeschakeld. Voelen is leven en leven is voelen. Door het voelen ervaart het lichaam optimaal dat het leeft.

Voor een keer is je gevoel uitschakelen niet erg, maar als dit vaak genoeg gebeurt, ontstaan er in het lichaam blokkades. De negatieve ervaring wordt in het geheugen van de cellen gegrift en dat leidt tot een blokkade. Zodra de negatieve ervaring wordt verwerkt, verdwijnt de blokkade. De emoties worden geuit en de nare ervaring bewust gemaakt en ontkracht. Daaruit blijkt hoe belangrijk bewustwording eigenlijk is. Je kunt ervoor in therapie gaan om jezelf te helpen bij deze bewustwording. Er zijn ook genoeg cursussen te volgen die helpen bij je bewustwording en die daardoor therapeutisch werken.

Helaas is voor de meeste mensen therapie nog een heel vies woord. Maar therapie is gewoon een ander woord voor bewustwording. Als je het op die manier bekijkt, kan de aversie tegen therapie overboord worden gegoid.

Weigeren we deze bewustwording, blijven we ons van veel onbewust en en zullen onze meeste gedragingen een voortvloeiende blijven zijn van de kindertijd. En aangezien er geen ideale mensen bestaan, en dus ook geen ideale ouders, lopen we allemaal de nodige deuken op in onze opvoeding, die gevolgen kunnen hebben voor onze latere manier van leven en onze gezondheid. Dan leven we soms jarenlang ons kindgedrag uit. En dan snappen we maar steeds niet, waarom het niet goed willen lukken in relaties en leggen we altijd de schuld daarvan bij de ander.

Bewustwording is volop gebruikmaken van het wonder van de totale schepping, is pas echt volwassen worden en letterlijk en figuurlijk meer kleur krijgen.

De kleuren groen (*liefde*), oranje (*genieten*) en paars (*wijsheid*) krijgen dan een plaats in ons leven. We hoeven dan niet meer de schuld van conflicten bij de ander te leggen, maar kunnen ook kijken naar ons eigen aandeel daarin en onze volwassen verantwoordelijkheid nemen.

Hoe belangrijk bewustwording is, zien we als we de reine vormen bekijken en daarmee een associatie maken. Dan kun je er een huis met een dak en een zon van maken.

De zon – *ziel* staat - normaal gesproken - los van het huis. Het vierkant (*lichaam*) en de driehoek (*geest*) zitten aan elkaar vast, bovenop elkaar. Zo tekenen kinderen hun wereld, voornamelijk in deze kleuren. Willen we de drie mengkleuren krijgen van oranje, groen en paars, dan moet je de elementen zo verschuiven dat je de zon als het ware binnenlaat in je huis.

Daarvoor moet je je dak openmaken, met andere woorden *openstaan voor bewustwording*. Het licht erop laten schijnen, om je bewust te worden van je onbewuste. Gelukkig zijn er tegenwoordig steeds meer mensen die hier het belang van inzien en er daadwerkelijk mee aan de slag gaan. Daardoor ontstaan er steeds meer vormen van natuurlijke gezondheidszorg. Hun gezonde verstand zegt: het is goed dat de reguliere gezondheidszorg er is, maar deze schiet op vele fronten tekort, omdat een groot deel van ons wezen hierin niet mee mag doen.



Deze tekening was jarenlang het logo van mijn praktijk voor Tekentaal – Het Kleur-Rijk.

INTEGRALE GEZONDHEIDSZORG

Mijn (homeopathische) huisarts zei eens tegen mij: “Wij weten een heleboel, maar nog veel meer niet.” Daarmee gaf hij aan dat bij sommige symptomen hij ook wel eens niet wist wat er nu precies aan de hand was.

In de reguliere gezondheidszorg wordt helaas nog veel te vaak een scheiding gemaakt tussen het lichaam, de ziel en de geest. Is het lichaam ziek, dan worden de symptomen behandeld of

weggesneden en zodra men de oorzaak niet kan vinden, zal het wel tussen onze oren zitten.

Daarin is een negatieve klank merkbaar. Het toe moeten geven dat men iemand niet kan genezen is vaak moeilijk. Daarom voelen mensen zich heel vaak niet serieus genomen door artsen die aangeven dat er niets aanwijsbaar mis is. Dan moet degene, wiens ziel ziek is en waardoor ook zijn/haar geest in feite ziek is omdat hij/zij niet meer gezond kan denken, worden behandeld in een psychiatrische inrichting, of iemand wordt wegens gebrek aan voldoende geld afgescheept met antidepressiva of kalmerende middelen.

Het is de wereld op zijn kop. Want men maakt ons lichamelijke, stoffelijke deel superieur ten opzichte van onze onstoffelijke delen, de ziel en de geest. Het is ook wel logisch, want het stoffelijke is zichtbaar en laat de symptomen zien. Onze onstoffelijke delen, die in feite ons lichaam besturen, zijn onzichtbaar en worden daardoor ook ongrijpbaarder. Maar dat wil natuurlijk nog niet zeggen dat ze niet bestaan en daarom geen rol kunnen spelen.

Door dit stoffelijke deel zo superieur te maken, maak je de onstoffelijke delen in feite inferieur. Daardoor voelen mensen zich zo naar als ze te horen krijgen dat het tussen de oren zit. Daardoor is het voor mensen, die de moed hebben hun zielenpijn onder ogen te zien en te verwerken en dat mede daardoor hun verstand weer beter kan functioneren, moeilijk om weer een normale plek te vinden in de samenleving. Daarin voelen ze nog zoveel denigrerende wijzende vingers naar zich gericht die zeggen: "Jij bent gek". En eens gek, altijd gek! Maar in feite kunnen zij gezonder zijn dan het gros van de medemensen, de maatschappij en de reguliere gezondheidszorg.

Dat er op die manier gewezen wordt, komt omdat de reguliere geneeskunst het jarenlang alleen voor het zeggen had en daarmee de bevolking als het ware een bepaalde mening heeft aangepraat.

Gelukkig komt daar langzamerhand verandering in, omdat steeds meer mensen hun onstoffelijke delen niet langer ontkennen en er een eigen mening op na durven houden, gevormd door intensieve bewustwording en gebruikmaking van het gezonde verstand.

Door mijn kritische en analytische levenshouding heb ik jarenlang de berichtgeving in de media wat betreft de volksgezondheid op de voet gevolgd.

Mijn conclusie: mede door de visie van de reguliere gezondheidszorg dat alleen het lichaam telt, zijn er 700.000 mensen depressief, 2.000.000 mensen verslaafd, belanden 4.500.000 mensen in de criminaliteit, heeft een op de vijf mensen een psychische stoornis (er zijn 95 soorten psychische stoornissen), is eenderde deel van de bevolking chronisch ziek, scheiden ca. 35.000 mensen per jaar en plegen 1800 mensen per jaar zelfmoord. Daar horen nog de acht tot vijftien procent verkeersdoden bij plus de chronisch zieken die overlijden via euthanasie of versterving. Dat zijn dan 3000 tot 5000 niet geregistreerde zelfdodingen per jaar. En volgens de verwachting van psycholoog René Diekstra zal dit aantal de 10.000 passeren voor het decennium om is.

Bij het Advies Meldpunt Kindermishandeling (AMK) worden per jaar slechts 30.000 meldingen gedaan en dat blijkt dan het topje van de ijsberg, want volgens een andere informatiebron worden er per jaar 350.000 kinderen mishandeld in de leeftijd van nul tot zeventien jaar. Er sterven per jaar 50 tot 70 kinderen aan de gevolgen van mishandeling. Een op de drie baby's is onveilig gehecht als gevolg van onvoorbereid ouderschap, met de bekende risico's voor hun latere gezondheid en veerkracht. Een op de vier jongeren tussen twaalf en negentien jaar beschadigt zichzelf opzettelijk. Dat zijn in totaal 400.000 jongeren. Het probleem is groot, maar het taboe misschien nog veel groter. En dat is alleen nog maar in ons land.

Waarom neemt de regering geen maatregelen tegen deze zorgwekkende toestand? Hoe ziek is Nederland eigenlijk als je het zo bekijkt!

En niet alleen dat, maar wat een grove schending van het wonder van de schepping om bepaalde delen ervan zo te ontkennen of te negeren. Maar dit soort veranderingen voltrekken zich evolutionair zeer traag, toch zie ik gelukkig steeds meer signalen dat meer mensen de wens hebben dat de reguliere en natuurgerichte gezondheidszorg met elkaar gaan samenwerken.

HOOFDSTUK 2

De mens als schepper

Om te kunnen scheppen is creativiteit nodig. Volgens het woordenboek stamt creativiteit af van het woordje creatio en dat is Latijns voor schepping. *Creatie* – schepping, ontwerp; *creatief*-scheppend – voortbrengend, oorspronkelijk werk; *creativiteit* – het creatief zijn, vermogen tot voortplanting. Uit de omschrijving van het woord creativiteit uit de *Grote Winkler Prins Encyclopedie* blijkt dat men het heel moeilijk vindt om precies te omschrijven wat creativiteit nu eigenlijk is.

De gemeenschappelijke noemer lijkt te zijn, dat creativiteit verwijst naar het maken van iets nieuws. Mijn eigen visie is dat het niet los te zien is van *inventiviteit*, *intelligentie* en *fantasie*, maar daarmee alleen ben je er niet. Er is nog iets voor nodig en dat is het meest geheimzinnige moment in dit hele proces, de pauze waarin we neerzinken en weer opduiken uit diepere lagen van onze persoonlijkheid.

Hoe vaak zeggen we niet als we ergens niet uitkomen *Ik ga er een nachtje over slapen* om de volgende morgen wakker te worden met de oplossing voor het probleem waar je tegenaan liep. Het is mij en vele anderen (waaronder *Einstein*) herhaaldelijk overkomen. Ook weer bij het schrijven van dit boek. Deze uitdrukking is dan ook niet voor niets ontstaan. *Het is de duisternis binnengaan en daaruit het licht voortbrengen. En elke keer dat we naar binnen gaan, brengen we iets meer licht naar buiten, dat is **schepping**.*

Precies hetzelfde gebeurde in het scheppingsverhaal. God gaf de wens te kennen dat er iets zou ontstaan en het ontstond. Zo kunnen wij ook onze wensen kenbaar maken en kan het creatieve proces in werking treden. Dat we dat kunnen is een groot geschenk.

Uit het bovenstaande blijkt dat creativiteit wordt aangesproken als er problemen zijn en de mens vanuit zijn overlevingsdrang - en die drang stamt weer uit het verlangen ons voort te planten als soort - gedwongen wordt om iets te vinden dat hem/haar doet overleven en daardoor verbetert de kwaliteit van dat leven.

In de dierenwereld is dit belangrijke aanpassingsvermogen ook zichtbaar, in de talloze variaties waarin soorten voorkomen. Dieren kunnen door het vermogen zich aan te passen onder allerlei omstandigheden in leven blijven.

Een aantal jaren geleden is er een onderzoek gedaan met als slotconclusie dat kinderen uit probleemgezinnen veel creatiever zijn. Het is dus niet alleen maar negatief om in een probleemgezin op te groeien, want je wordt geprikkeld om je creativiteit meer te ontwikkelen. Je bent gedwongen om manieren te vinden om het leven voor jezelf zo aangenaam mogelijk te maken en om in extreme gevallen zelfs te overleven. Kijk maar waartoe een mens in staat is bij extreem geweld: men kan zelfs de eigen persoonlijkheid opsplitsen, waardoor je eigenlijke kern, diegene die je werkelijk bent, goed beschermd wordt en daardoor blijft bestaan. Dit wordt heel mooi verwoord in het volgende gedicht.

De grote Deugd in haar verschijning vloeit enkel voort uit Tau.

Tau in zijn schepping is vaag, is verward.

O hoe vaag, hoe verward!

Zijn kern houdt de beelden.

O hoe vaag, hoe verward!

Zijn kern houdt het wezen.

O hoe diep, hoe duister!

Zijn kern houdt de geest.

Die geest is inwerkkelijk.

Zijn kern is getrouw.

Van ouds tot nu toe verdween zijn naam niet.

Het waakt over alle geboorte.

*Hoe weet ik dat van de geboorte?
Door dit.*

Lau-Tze, Tau Teh Tsjing, XXI

Creativiteit kun je echter ook op andere manieren ontwikkelen en stimuleren, waardoor je, als je problemen tegenkomt, daar eerder een oplossing voor zult willen en kunnen vinden.

Basisprincipes creativiteit

Omdat creativiteit een heel belangrijke factor is in het werken met de teken-taal heb ik mij hier grondig in verdiept. In mijn onderzoek naar de vraag wat nu precies het belang is van creativiteit kwam ik de basisprincipes van Julia Cameron tegen. Zij schreef het boek *The Artist's Way – Vind je eigen inspiratie*. Ze heeft het prachtig omschreven.

- A. *Creativiteit is de natuurlijke levensorde. Leven is energie: zuivere creatieve energie.*
- B. *Er is een onderliggende, ingeschapen creatieve kracht die alle leven – ook onszelf – doordrenkt.*
- C. *Wanneer we ons openstellen voor onze creativiteit, openen we onszelf voor de scheppingsdrang van de schepper in ons en ons leven.*
- D. *Wij zijn zelf scheppingen en moeten op onze beurt de schepping voortzetten door zelf creatief te blijven.*
- E. *Creativiteit is Gods geschenk aan ons. Door die creativiteit te gebruiken geven we God een geschenk terug.*
- F. *De weigering creatief te zijn, getuigt van eigenwijsheid en staat haaks op onze ware natuur.*
- G. *Als we ons openstellen voor het verkennen van onze spiritualiteit, stellen we ons open voor God: de juiste, ordelijke richting.*
- H. *Als we ons creatieve kanaal openen voor de Schepper, kunnen we veel zachte, maar krachtige veranderingen verwachten.*
- I. *Het is veilig om ons voor steeds grotere creativiteit open te stellen.*
- J. *Onze creatieve dromen en hunkeringen komen voort uit een goddelijke bron. Met het volgen van de richting van onze dromen volgen we de richting van onze goddelijkheid.*

**Kortom: CREATIVITEIT IS HET VERMOGEN OM NIEUWE REGELS TE VINDEN VOOR
HET VASTSTELLEN EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN**

Zelfhelend vermogen

Als menselijke producten van de schepping hebben wij het vermogen gekregen om te kunnen scheppen en op die manier hebben wij ook het goddelijke in ons. Het kunnen creëren is niet alleen een wonder om te beleven, maar we kunnen er op een heel speelse wijze ook ongelooflijk veel van leren. We hoeven daarvoor alleen maar naar spelende kinderen te kijken. De vreugde is zichtbaar tijdens het spelen en nog meer tijdens de ontdekkingen die ze doen. Via de materialen en andere hulpmiddelen die in de teken-taal tot onze beschikking staan om te kunnen scheppen: potloden, kleurpotloden, verf, wasco, ecoline, fineliners, liniaal, passer, gradenboog, gum, puntenslijper, etcetera, kan er op papier via de teken- en beeldtaal spelenderwijs iets geschapen worden. Maar niet alleen dat, tekeningen kunnen ook informatie overbrengen. Voor onszelf als expressiemiddel en in relatie tot een hulpverlener als diagnose- en communicatiemiddel. De hulpverlener dient dan wel geleerd te hebben de teken-taal te verstaan, te leren interpreteren, net zoals de specialisten ziekenhuisbeelden kunnen lezen en interpreteren (*Op vele andere manieren kan nog informatie worden overgebracht, maar ik beperk me hier tot de materialen en hulpmiddelen die voor de teken-taal belangrijk zijn*).

Het lichaam wil in principe altijd heel zijn, gezond en heeft daar ook het gereedschap voor meegekregen: het zelfhelend vermogen. Is er ergens wanorde in onszelf, dan gaan we onbewust altijd op zoek naar harmonie. Om dit te ervaren is het scheppen nodig; dit gaat hand in hand met ons

zelfhelend vermogen. In de tekening blijkt dit uit het zoeken naar harmonie in lijn, vorm en kleur-gebruik. Het beeld moet innerlijk kloppen en we voelen precies aan wanneer dit wel of nog niet het geval is.

Medicijn in de tekening

Uit de geschiedenis van het werken met de teken-taal is gebleken dat in elke spontane tekening altijd het medicijn zichtbaar is. Samen met de hulpverlener ga je op zoek naar wat je kan helpen om de harmonie in jezelf te herstellen. Door ermee in gesprek te gaan wordt het zichtbaar. Het lichaam heeft de wens deze informatie over te brengen vanuit de innerlijke onweerstaanbare drang naar voortbestaan en harmonie.

Mentale scheppingskracht

We hebben – in tegenstelling tot de dieren - als mens de macht om ons via onze fantasie een aantal zaken voor te stellen. Deze fantasie gebruiken om je geplande veranderingen door te voeren noemen we onze *mentale scheppingskracht*. Hoe meer je fantasie ontwikkeld is, des te krachtiger kan het voor ons werken.

Deze innerlijke beeldtaal is al eeuwenlang bestudeerd door historici, theologen, archeologen, psychologen en filosofen. Vooral in de laatste paar eeuwen is de betekenis van deze mentale scheppingskracht door middel van meditatie, visualisatie en geleide fantasie herontdekt. De wereld waarin we vandaag de dag leven is hiervan het resultaat. Er is over nagedacht, gefantaseerd en gevisualiseerd en wat bruikbaar is is daarna gerealiseerd. Zodra we iets denken wordt dat meteen omgezet in beelden. Zo worden woorden en klanken ook beelden. In de teken-taal leren we die mentale technieken die het beeldvermogen stimuleren te hanteren. Bijvoorbeeld via een mindmap. Dit begrip wordt al eeuwen toegepast om leerstof te bestuderen, voor brainstormen, voor het visualiseren van problemen en bij het oplossen van vraagstukken.



Er gaat mij een lichtje op ...

HOOFDSTUK 3

De betekenis en geschiedenis van teken-taal

De betekenis van teken-taal

Een onderdeel van het creatieve scheppingsproces in onszelf is in eerste instantie een innerlijk communiceren en wel het overbrengen van informatie vanuit het onbewuste naar het bewuste deel van ons brein. Er is ons een lichtje opgegaan. Dat brengt ons bij het begrip *taal* waarvan de teken-taal een onderdeel is.

Het woord teken-taal bestaat uit twee delen. Teken en taal, het is dan ook een taal van tekens.

TEKEN - *symbool*

Het woord *teken* is de vertaling van het Griekse woord *symbolon*, dat wil zeggen: een wezen of een voorwerp dat een abstract begrip voorstelt of verbeeldt.

Vanuit de prehistorie hebben mensen 'tekens' gegeven door het maken van grottekeningen. Het laat zien dat de mensheid al vroeg in de evolutie in staat was om op die manier met elkaar te communiceren. Mensen tekenden symbolen.

Symbolen zijn tekens waaronder wij iets verstaan. Het schrift is een geëvolueerde vorm van symboliek; weinigen staan echter nog stil bij de oorsprong van het schrift of zijn op de hoogte van de evolutie ervan. Het begrip *symbolen* heeft in de loop van de evolutie een bredere bekendheid en betekenis gekregen.

Zo is de hond bijvoorbeeld het symbool van trouw, de balans staat voor rechtvaardigheid, het kruis het teken van de christenen, de toren en de palmtak het symbool van de heilige Barbara, het hakenkruis werd gebruikt voor het Derde Rijk en ga zo maar verder.

De oorsprong, de vraag waarom juist een bepaald voorwerp, dier of mens voor iets symbool staat is dikwijls onduidelijk en heeft vaak diepere gronden. Zo heeft bijvoorbeeld het hakenkruis (de swastika) in oorsprong niets met het Derde Rijk te maken. Het woord *swastika* komt uit het Sanskriet en het betekent: het is goed. Het symboliseert de wentelgang van de vier seizoenen van het ronddraaiend jaar en de oneindigheid. De swastika is bij de boeddhisten het symbool voor de zon. In het oude China staat de swastika voor de oriëntering naar de vier windstreken en wordt het gebruikt om het getal tienduizend (oneindig) aan te duiden.

Attributen, personificatie, allegorie en metaforen horen ook bij het begrip *symbool*.

Het *attribuut* is een voorwerp, toegevoegd aan een door de kunst voorgesteld persoon, waardoor die persoon van alle andere personen onderscheiden wordt.

De *personificatie* is een symbool waarbij een persoon een niet-stoffelijk begrip vervangt. Zo kan bijvoorbeeld Maria de personificatie zijn van de kerk.

De *allegorie* is nauw verwant met symbolen, het is de symbolische voorstelling van een idee of een ander abstract begrip door middel van personen, zaken en handelingen. Een grijsaard met een zandloper en een zeis zijn allegorieën van de tijd.

Verder is er nog de *metafoor*, een overdrachtelijke of figuurlijke uitdrukking, die berust op een vergelijking. Bijvoorbeeld de kameel is het schip der woestijn.

Kennis van de symboliek is onontbeerlijk bij het kunnen evalueren van de teken-taal. Metaforen worden veelvuldig gebruikt in de tekentherapie om een veiliger ingang te creëren om bij persoonlijke informatie te komen. Een handig boek om hierbij te raadplegen is *Prisma van de symbolen*, geschreven door Biedermann.

TAAL klanken – gebaren - tekens

Nader onderzoek naar het begrip *taal* in de geschiedenis bevestigt dat de taal wel een zeer lange geschiedenis heeft, maar dat daar nog nauwelijks iets over bekend is.

Volgens het Van Dale woordenboek heeft de letterlijke betekenis van *taal* meerdere mogelijkheden:

1. *het systeem van spraakklanken door middel waarvan mensen met elkaar communiceren en de*

schriftelijke vastlegging hiervan; 2.taalgebruik; 3.tekens, geluiden, enzovoorts, waarmee dieren met elkaar communiceren.

Wikipedia omschrijft het begrip *taal* als volgt: *taal is een systeem dat betekenis weergeeft door middel van een alfabet van arbitraire (willekeurige) symbolen, zoals spraakklanken, gebaren of schrifttekens. Deze symbolen vormen de bouwstenen die door middel van een taalspecifiek regelsysteem (de grammatica) tot betekenisvolle eenheden (bijvoorbeeld woorden, zinsdelen en zinnen) worden gerangschikt.*

Onze taal bestaat in wezen dus uit drie hoofdelementen: klanken, gebaren en tekens.

Wanneer ik logisch nadenk dan hebben onze oerouders gebaren en klanken verbonden aan hun primitieve levensbehoeften om te overleven, zoals de geslachtsdaad, het zorgen voor een onderkomen en voldoende voedsel. Hierbij gebruikten ze hun lichamen en maakten daarmee gebaren. De klanken werden geuit bij genot, woede en pijn, bij orgasmes, geboorten, verwondingen, bij overlijden en bij gevechten.

Ergens in die geschiedenis hebben deze vormen van taal zich uitgebreid met de menselijke spraak en met het geven van tekens door het maken van inscripties zoals grottekeningen, kleitabletten als betalingsmiddel in de handel en hiërogliefen als een eerste vorm van een alfabet. Er was een omslag gekomen van mondelinge naar geschreven informatieoverdracht.

Woorden en klanken zijn wel een directe manier van communiceren maar bepalen in feite maar zeven procent van onze totale communicatie, zo heeft onderzoek uitgewezen. Het is uitermate belangrijk om de overige 93 procent van onze communicatie net zo belangrijk te maken. In onze dromen komen alle drie de elementen samen. Als we onze dromen herinneren zijn ze soms heel warrig en daardoor ook voor een groot deel ongrijpbaar. Dat komt omdat we de taal van onze dromen niet goed verstaan, omdat alle tijden door elkaar heen kunnen lopen. Spontane tekeningen komen uit dezelfde bron en zijn daardoor veel beter zichtbaar en te begrijpen.

KLANKEN

Klanken maken we door middel van onze stem en muziekinstrumenten. We gebruiken onze stem voornamelijk om te spreken, waardoor deze ons in staat stelt met elkaar te communiceren. Ieder doet dat in zijn eigen landstaal of dialect. Om internationaal met elkaar te kunnen communiceren worden we op scholen in de gelegenheid gesteld om elkaars talen te leren. Maar onze stem heeft meer mogelijkheden. We kunnen er ook mee zingen, schreeuwen, grommen of gillen. Op deze manier geeft onze stem ons ook de mogelijkheid onze emoties te uiten. Daarnaast kunnen we nog klanken voortbrengen via de 'stem' van muziekinstrumenten. Op die manier heb je het vermogen om vele malen sterker dan woorden 'geraakt' te worden. Dat komt, omdat je dan in contact kunt komen met de emoties van de componisten, wat kan raken aan de eigen emoties.

GEBAREN

Ons lichaam heeft het vermogen zich via gebaren aan anderen uit te drukken. Onze lichaamshouding en -bewegingen, gezichtsuitdrukking en ogen zijn hiervoor verantwoordelijk. Daarin is duidelijk zichtbaar of iemand bijvoorbeeld introvert of extrovert is en ze laten onze emoties zien. Vaak zijn we ons helemaal niet bewust van die gebaren. Sommige gebaren zijn voor iedereen overduidelijk, andere wat minder. Vaak voelen we onbewust aan wat ermee wordt bedoeld en handelen we daar ook naar. Als iemand zijn middelvinger omhoog steekt, weten we allemaal dat iemand boos is. Dat zal mede zichtbaar zijn in zijn gezichtsuitdrukking en ogen. Iemand die gespannen is, zal onbewust zijn schouders omhoog trekken en zich daarna afvragen: waarom heb ik zo'n spierpijn in mijn schouder of nek? Maar als je het gevoel hebt je ergens tegen te moeten beschermen, dan ga je vaak met je armen en benen over elkaar zitten. Deze wetenschap wordt gebruikt in lichaamsgerichte studies, zoals fysiotherapie, mensendieck of ergotherapie, zodat we gewezen kunnen worden op verkeerde houdingen en wij ons van ongezonde spanningen kunnen bevrijden. Studies van de taal van

