

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

138 Geleide fantasie: 'thuis'komen

Doelstelling: Fantasie en creativiteit, Introspectie

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Geleide fantasie

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 30 à 45 minuten inclusief nabespreking

Opmerkingen

- Het is aan te raden om een geleide fantasie af te sluiten met een nabespreking.
- De meeste mensen hebben een voorkeur voor een bepaald zintuiglijk systeem. Sommige mensen zijn visueel ingesteld, andere auditief en weer andere kinesthetisch. Om alle groepsleden evenveel kans te geven om 'mee te komen' met de fantasie, is het dan ook goed om in de presentatie van de fantasie gelijkmatig een beroep te doen op de verschillende zintuiglijke systemen. Dat geldt ook voor vaak overgeslagen zintuigen: de reuk en de smaak. Bovendien wordt hiermee een rijkere ervaring aan de groepsleden aangeboden.
- Het is belangrijk om bij de presentatie van een fantasie het gegeven zo algemeen mogelijk te introduceren. Je kan beter 'een huis' presenteren dan 'een groot, oud huis'. Dat geeft de groepsleden de gelegenheid hun eigen beeld van een huis te maken. Soms is het echter belangrijk voor de ontwikkeling van de geleide fantasie dat er een bepaald soort huis gezien wordt. Indien het bijvoorbeeld belangrijk is dat men een 'klein huisje in het bos' ziet, is het wél belangrijk om direct die specificaties erbij te geven. Als je daar te lang mee wacht, loop je de kans dat iedereen al zijn eigen huis heeft gefantaseerd en er veel moeite mee heeft om het gewenste beeld te pakken te krijgen.
- Als je bepaalde aspecten van de geleide fantasie wilt benadrukken en andere aspecten op de achtergrond wilt houden, doe je er goed aan datgene waar je de nadruk op wilt leggen, positief te benoemen. Het werkt niet goed om de aandacht van ongewenste aspecten af te leiden door ze in negatieve zin te benoemen, zoals: 'Let niet op alles wat je onderweg tegenkomt', of: 'Vergeet je zorgen.' Dit soort suggesties werkt averechts: de aandacht wordt er juist op gericht.
- Het gebruik van de stem is bij het begeleiden van een geleide fantasie belangrijk. Het is van belang om op een rustige toon te spreken, zo mogelijk wat lager en zachter dan gewoonlijk. Natuurlijk heeft de verstaanbaarheid de hoogste prioriteit. De concentratie wordt erg verstoord als de groepsleden niet kunnen horen wat er gezegd wordt. Het is echter beslist niet nodig om net te doen alsof je een spannend verhaal vertelt: een redelijk vlakke toon zonder overdreven stembuigingen werkt het beste. Het kan zijn dat je tijdens de geleide fantasie het idee krijgt dat je te langzaam gaat en de deelnemers niets te doen hebben en zich misschien gaan vervelen. Je moet echter meestal nog een stuk langzamer gaan dan je denkt. Neem gerust ongeveer anderhalf keer de tijd die jijzelf denkt dat nodig is. Het is aan te raden om een horloge te gebruiken voor een globale tijdsindeling van de oefening. De geleide fantasieën zijn ingesproken op de website. Je kunt ter voorbereiding deze voorbeelden b eluisteren.
- Een rustige, zorgvuldige afsluiting is van belang. Dit kan op de volgende wijze: 'Kom nu weer terug in deze ruimte door je deze eerst voor te stellen met je ogen dicht. Hoe je hier ligt, de anderen om je heen. Begin je handen en voeten te bewegen, je armen en benen, je romp en rek je eens lekker uit met geluid. Doe nu je ogen open. Als je zover bent, kom dan in je eigen tempo weer overeen.'