

Essay

Een visie op beeldende therapie

14 mei 2013

*Er is niets in deze hele wereld, dat blijft.
Alles verglijdt, elk ding krijgt vorm en gaat voorbij.
Ja, ook de tijd verstrijkt in een gestadige beweging
als een rivier, die net zomin haar stroom kan stuiten
een vluchtig uur kan stilstaan; zoals water water voortstuwt
en in de rug geduwd wordt, maar ook zelf naar voren duwt
zo holt de tijd vooruit en zit zichzelf ook achterna en
vernieuwt zich steeds: wat vroeger was, is nu voorbij
en nu gebeurt wat nog niet was; ieder moment verandert.*

Ovidius, Metamorphosen, Boek XV

INLEIDING

Dit essay schrijf ik vanuit mijn eigen toekomstvisie en ervaring op de praktijk. Bij het schrijven van dit essay heb ik mijn mensbeeld als uitgangspunt genomen, dat voor mij nauw samenhangt met drie verschillende psychotherapeutische stromingen. Logischerwijs vloeien hieruit voort mijn visie op veranderprocessen, therapeutische attitude en inzet van het medium. Het geheel heb ik verrijkt met mijn eigen praktijkvoorbeelden.

BENADERINGSWIJZE (MENS VISIE)

Mijn benaderingswijze, als beginnend beeldend therapeut, zou ik willen baseren op drie stromingen binnen de psychologie: de psychoanalytische stroming, de humanistische stroming en de leertheoretische stroming. Neuro-linguïstisch programmeren, transactionele analyse en positieve psychologie vertakken zich vanuit de humanistische stroming. Gedragstherapie vindt haar oorsprong in de leertheoretische stroming. (Molen, van der, 2009). Ik licht de stromingen kort toe.

Psychoanalytische stroming

Kenmerkend voor de psychoanalytische stroming is de nadruk op van het onbewuste en in aanleg egocentrische drijfveren. Een ander kenmerk is dat zij gericht is op het achterhalen van de oorzaak van de huidige problemen die een persoon heeft. Deze oorzaak wordt gezocht in de vroegkinderlijke ontwikkeling. (Molen, van der, 2007).

Psychoanalytische theorieën gaan over *onbewuste impulsen* en tegenstrijdige gevoelens waarmee mensen worstelen. De psychoanalyse veronderstelt dat mensen zich niet bewust zijn van de oorzaken van hun emotionele problemen. En dat de mens de natuurlijke drang heeft tot zelfontplooiing (Molen, van der, 2007).

Humanistische stroming

De humanistische benadering wordt gekenmerkt door twee uitgangspunten:

- a) De nadruk op subjectieve ervaringen (het *fenomenologisch*¹ uitgangspunt);
- b) Het afwijzen van het determinisme (gebeurtenissen, die op voorhand bepaalde gevolgen uitsluiten) ten gunste van individuele keuzes. Er moet een relatie bestaan tussen wat wij voor ons gevoel zijn (het zelf) en wat wij voor ons gevoel zouden moeten zijn (het ideale zelf). Pas wanneer deze gevoelens bij elkaar komen is er sprake van een evenwicht. In de humanistische benadering wordt dan gesproken van *congruentie*. Deze stroming richt zich erop de mens als geheel te bestuderen, (Molen, van der, 2007). En houdt er dus een *holistische visie* op na. Rogers en Maslow zijn veruit de bekendste vertegenwoordigers van de humanistische benadering.

Rogers is eveneens één van de grondleggers van *neuro-linguïstisch programmeren* (NLP)². Hieruit voortvloeiend werden door Dilts en Bateson de *logische niveaus* ontwikkeld (Adler, 2002). Deze niveaus gaan ervan uit dat er zes logische overtuigingsniveaus zijn, waarin we leren veranderen en functioneren. *“Mensen kunnen op verschillende niveaus denken. Het effect van elk denkniveau is dat het de informatie van*

¹ De fenomenologie is een stroming in de filosofie die uitgaat van de directe en intuïtieve ervaring van fenomenen (oftewel verschijnselen), en hieruit de essentiële eigenschappen van ervaringen en de essentie van wat men ervaart probeert af te leiden (<http://www.encyclo.nl/begrip/Fenomenologie>)

² Neuro Linguïstisch Programmeren is een methodiek op het gebied van communicatie en persoonlijke ontwikkeling.

het onderliggende niveau organiseert en richting geeft. Een verandering op een hoger niveau heeft altijd gevolgen voor een lager liggend niveau. Wanneer op een lager niveau wat verandert, kan het mogelijk doorwerken in een hoger niveau. Aan de manier waarop mensen hun verhaal vertellen en hun vragen stellen kun je herkennen op welk niveau iemand zijn probleem beleeft. Als iemand vast blijft zitten in een bepaald denkniveau kan een probleem volkomen onoplosbaar lijken. Een coach [lees therapeut] kan door middel van vragen het denkniveau van de ander verhogen, zodat er weer perspectief komt.” (<http://www.kessels-smit.nl/nl/238>).

De beschrijving van de *transactionele analyse* (TA) komt voort uit de humanistische psychologie (Krimpen, van, 1993). Het is een psychologische theorie, gaat over verschillende ego-toestanden: Ouder, Kind en Volwassen. Waarbij Ouder en Kind beide echo's uit het verleden zijn. Volwassen is een reactie op het hier en nu. Alle drie ego-toestanden omvatten denken, voelen en gedrag. Het helpt te begrijpen hoe mensen functioneren – hoe zij hun persoonlijkheid uitdrukken in gedrag. TA voorziet in een communicatietheorie, het analyseren van systemen en organisaties en biedt een ontwikkelingstheorie. De ontwikkelingstheorie gaat er vanuit dat wij een onbewust levensscript, dat in onze kinderjaren is ontstaan, vormen tot ons levenspatroon, een (overleving)strategie. Deze strategie blijven wij ook als volwassenen herhalen, hoe pijnlijk of zelfvernietigend ook. (Stewart & Joines, 2008).

Op de humanistische principes baseert zich de *positieve psychologie*, Seligman (Molen, van der, 2007). Positieve psychologie gaat niet uit van een ziektemodel, “*not to spot the lunny*”. De drie pijlers van positieve psychologie: Kracht en zwakte, bouwen en repareren, de beste dingen in leven belichten. Uit onderzoek blijkt dat iemand die gelukkig extreem sociaal is en een actieve linker hersenhelft heeft. (<http://www.ted.com>).

Leertheoretische stroming

(Cognitieve) Gedragstherapie vindt haar oorsprong in de leertheoretische stroming. De behandeling is vooral gericht op factoren die ongewenst gedrag in stand houden. Gedragstherapie is zeker niet alleen gericht op het waarneembare gedrag van cliënten. Hierdoor zijn varianten van cognitieve gedragstherapie ontstaan. (Molen, van der, 2007). Cognitieve gedragstherapie is een bewustwordingsproces van informatieselectie en interpretatie hiervan. Beïnvloeden hiervan gebeurt door kritische reflectie. (Molen, van der, 2007). De *Tekenbewegingmethode*, een beeldend therapeutische methodiek, haakt aan op *gedragstherapie*, *dialectische gedragstherapie* (DGT) en *Mindfulness* (Floor & Overman, 2011). Mindfulness is een aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie. (<http://www.ggz-nhn.nl>).

Eclectisch

In mijn benaderingswijze zijn er dus verschillende stromingen waar ik informatie uit put, zoals voorafgaand omschreven. De reden dat ik uit deze verschillende stromingen kies, houdt direct verband met mijn persoonlijke dynamiek als therapeut en heeft een relatie met mijn mensbeeld.

De psychoanalytische stroming met haar onbewuste impulsen, de humanistische stroming met haar fenomenologisch uitgangspunt, congruentie en holistische visie. Het neuro-linguïstisch programmeren als communicatiemiddel, en de logische niveaus dat

inspeelt op verandering en functioneren. De positieve psychologie dat inspeelt op de kracht en niet uit gaat van een ziektemodel. En als laatste de transactionele analyse dat uitgaat van een onbewust levensscript. Waarin ik een verband zie met de psychoanalyse. Immers psychoanalyse maakt ook veelvuldig gebruik van het onderbewuste. Erickson legt het accent op de psychosociale ontwikkeling van de gehele levensloop, als een reeks stadia waarin zich telkens een crisis voordoet die de persoon moet zien op te lossen, waarbij hij de indeling van Freud als basis nam. (Molen, van der, 2007). (Cognitieve) gedragstherapie speelt in op het bewust worden van ongewenst gedrag, patronen en interpretatie. Dit proces kan zich voltrekken door reflectie en gerichte aandacht, evenals DGT en Mindfulness. Dit maakt mijn benaderingswijze eclecticisch³.

Ik bekijk de mens als geheel. Ik analyseer middels een fenomenologische houding naar wat zich voltrekt, waarin ik onbewuste aspecten bewust probeer te maken. Hierin kan het levensscript een onderdeel zijn van dit bewustwordingsproces, zo ook de psychosociale ontwikkeling. Zodat, naar ik hoop, een soort begrip ontstaat en normalisatie van de persoonlijke situatie van de cliënt. Ik hecht veel waarde aan ervaringsgerichtheid. Het doorleven (doorlijden) brengt inzicht, na reflectie. Ik geloof in noodzakelijk verlies om te kunnen groeien. Want pas zodra we voelen dat het waar is, dan zeggen we: *"Ik weet het"*. Maar eigenlijk zouden we moeten zeggen: *"Ik voel het!"* Ik wil mensen bewust maken van de mogelijkheid van eigen keuzes in het hier-en-nu. Ik breng negatieve - en positieve coping van de cliënt aan het licht, waarbij ik het accent leg op de persoonlijke kracht. Het neuro-linguïstisch programmeren gebruik ik als ondersteuning in mijn gesprekstechnieken. Ik zie het therapeutisch proces als een gezamenlijke ontdekkingsstocht, waarin cliënt en ik tijdelijk optrekken en elkaar weer loslaten. In dit proces ben ik congruent met wat ik ervaar (of denk) en wat ik doe (zeg), omdat ik dat van mening ben dat 97%⁴ van onze communicatie non-verbaal verloopt. Mijn eclecticische benadering beschouw ik als een ladekast gevuld met informatie waar ik uit kan putten, om zo maatwerk te leveren in relatie tot de hulpvraag van de cliënt.

BEHANDELVISIE

Ik ga er van uit dat ieder mens er naar streeft in harmonie met zichzelf en anderen te leven en de eigen unieke mogelijkheden, en talenten, te ontplooiën. Psychische vraagstukken kunnen een verandering vormen om hierin naar tevredenheid in te slagen. Ik zie de cliënt uitdrukkelijk als meer dan zijn of haar vraagstuk, als een groter geheel. Ik wil samen met de cliënt gezonde kanten, talenten, mogelijkheden belichten en herontdekken. Waarbij een terugblik in de ontstaansgeschiedenis van het vraagstuk onderzocht en doorleefd wordt. Gebruikmakend naar wat in het vermogen ligt van de cliënt. Waarvan ik denk dat ieders vermogen om zelf problemen op te lossen veel groter is, dan men vaak van zichzelf realiseert. Met mijn persoonlijke benadering, waarin afstemming op het type ontwikkeling dat bij deze persoon past en veiligheidsbeleving voorop staat. Gebruikmakend van beeldende therapie met een heldere structuur.

³ Eclecticisch, verwijst meestal naar een combinatie van verschillende invalshoeken. (<http://www.encyclo.nl/begrip/eclecticisch>)

⁴ Albert Mehrabian heeft onderzocht: words account for 7%, tone of voice accounts for 38%, and body language accounts for 55% of the liking. They are often abbreviated as the "3 Vs" for Verbal, Vocal & Visual (http://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian).

METHODIEK

Beeldende Therapie is de methodiek die ik gebruik binnen een individuele behandeling binnen mijn privépraktijk. De behandeldoelen worden naar aanleiding van de persoonlijke hulpvraag, draagkracht & draaglast en observatie-uitkomst aan de cliënt voorgesteld en besproken. De behandelingsfrequentie zal eenmaal per week zijn, tenzij uit de steeds zes wekelijkse evaluatie blijkt dat de sessiefrequentie aangepast kan worden. De behandeldoelen en de lengte van behandeling wordt na elke evaluatie-uitkomst in samenspraak met de cliënt zo nodig aangepast. De behandeling wordt in samenspraak met de cliënt beëindigd zodra de behandeldoelen bereikt zijn. De cliënten zijn mensen met psychosociale problematiek, hoofdzakelijk zonder psychiatrische diagnose, waarbij ik me vooral op volwassenen richt. Mocht het nodig zijn het systeem van de cliënt te betrekken bij de beeldend therapeutische behandeling, dan zal ik dit doen (in overleg met de cliënt). Incidenteel zullen er zich dan groepssessies voordoen.

METHODE

Het woord methode is afgeleid van het Griekse woord 'meta-hodos' dat vertaald kan worden als: de weg erlangs. Een methode kan worden omschreven als een weg waarlangs gestelde doelen bereikt kunnen worden. Methodisch werken is in een bepaalde situatie, gesystematiseerd en overwogen te werk gaan om een bepaald doel te bereiken met behulp van een stappenplan. Ik onderscheid *vaktherapeutisch methoden* en *overkoepelende methoden*.

Bij de *vaktherapeutische methoden*; het **Analoge Procesmodel** en de Tekenbewegingmethode, vind ik de meeste aansluiting ten aanzien van mijn eerder omschreven mensbeeld. In het proces van de eerste methode; het Analoge Procesmodel zijn semiotiek⁵, ontwikkelingspsychologie, neuropsychologie en Emotion Focused Therapy de basis elementen. Het analoog werken betekent het innerlijk voelen omzetten in een beeldende vorm (Schweizer, 2009).

De vitality affects die kenmerkend zijn in de ontwikkelingstheorie van Stern verklaren min of meer het onbewuste impulsen c.q. handelen uit de psychoanalyse. Stern beschrijft het als globale dynamische kinetische gevoelskwaliteiten. Met deze gevoelservaring gaat een lichamelijke beweging gepaard, uiterlijk zichtbaar of waarneembaar. De gevoelde vitality affects staan rechtstreeks in contact met het kernzelf. Het kernzelf stuurt de motoriek, beweging, aan. Waardoor er als het ware een afdruk ontstaat van de gevoelsbeleving in het beeldend materiaal (Schweizer, 2009).

Het kernzelf of het kernbewustzijn is een terminologie die Damasio, neuroloog, introduceert als een geheel van woordloze vertelling, gevoel, niet-denken begrijpen en bewustwording (<http://kenvak.hszuyd.nl>). Dit geeft ook tevens de verwantschap aan tussen Stern en Damasio. (Schweizer, 2009).

⁵ De semiotiek houdt zich bezig met de leer van de tekens (gesproken, door gebaren tot stand komende, geschreven, gedrukte of geconstrueerde tekens). In feite dus ook met de manier waarop de werkelijkheid wordt afgebeeld en hoe wij haar vastleggen (<http://www.encyclo.nl/begrip/semiotiek>).

In de afdruk die de gevoelsbeleving in het beeldend materiaal achterlaat kan de interpretatie van symbolen en metaforen (semiothiek) van belang zijn. Deze zijn belangrijk voor het bewustwordingsproces vanwege de analogie dat zich afspeelt tussen non-verbale psychische reguleringsprocessen in het kernzelf en de eveneens non-verbale vormgevingsprocessen in het beeldend werk. Ik vind het van belang om met een fenomenologische kijk dit proces te ervaren, bekijken. De uitgangspunten van NLP helpen mij hierbij. Het leert mij o.a. zo min mogelijk in aannames te denken. Want de externe gebeurtenis is niet gelijk aan de interne voorstelling. Alles is dus eigenlijk een interpretatie. Daarom betrek ik in mijn fenomenologische kijk niet alleen op wat ik zie (of denk te zien) in het beeldend werk, maar ook materiaalhantering, structurering, gebaren, de toon waarmee iets gezegd wordt, oogopslag en lichaamstaal.

Smeijsters spreekt van een verankering in het medium. Wanneer een negatieve ervaring wordt vervangen door een positieve ervaring, kan het lichaam de negatieve ervaring loslaten. Dit komt omdat volgens Damasio het lichaam non-verbale informatie opslaat, zogenaamde somatische markers. (Schweizer, 2009). Het verankeren in gedrag en/of (lichaams)ervaring komt ook naar voren in het resultaat van het beeldend werk. Middels NLP techniek versterk ik dit verankermoment, door het door de cliënt heel euforisch te laten beleven, foto's van te laten maken, een specifiek woord te laten kiezen, te vragen naar lichaamsbeleving (waar voel je het?) of te vragen naar een dito moment in het verleden.

De tweede *vaktherapeutische methode* de **Tekenbewegingmethode** (TBM), geeft eigenlijk de integratie weer van denken, voelen en handelen. TBM sluit aan bij verschillende vormen van gedrags-therapie o.m. DGT en Mindfulness. Het is een hier-en-nu en een re-educatieve werkwijze. Het gaat om het ontwikkelen van inzicht in het eigen functioneren, het verbeteren van de levenskwaliteit en het accepteren van wat niet te veranderen is. Door gebruik te maken van beeldend materiaal en beweging om zo innerlijk processen opgang te brengen. (Floor & Overman, 2011). Door het bewegingselement zie ik zelf weer een verband met de theorie van Damasio.

Floor en Overman schrijven het volgende: *“Een tekenbeweging is een beweging die een teken voortbrengt. De beweging komt eerst. Het teken (de tekening) komt eruit voort en is de materiele verschijningsvorm van de beweging. Wanneer het lichaam in beweging komt kan die beweging verlengd worden door middel van een krijtje en vorm krijgen als een lijn op papier. Zo ontstaat tekenbeweging. De interactie van materiaal, beeld en beweging brengt een verbinding tussen binnen- en buitenwereld teweeg. Het beeld is belangrijk voor de voortgang van de beweging. Bewegingen veroorzaken gevoelens. Elke lijn is beweging en roept projecties op: eerst ervaar je niets, dan een beetje, vervolgens krijgt het gevoel meer gestalte en tenslotte kom je bij het onderliggende specifieke gevoel. Als bewegend kun je er verbinding mee maken, het opnieuw, het opnieuw beleven en er iets van verwerken.”*

Overkoepelende methoden zoals Mentaliseren, Dialectische gedragstherapie, Mindfulness, Transactionele Analyse, Positieve Psychologie pas ik toe op het moment dat ik verwacht dat het kan stimuleren om het behandeldoel te bereiken.

Mentaliseren is het actieve proces van begrijpen van gedrag van jezelf en de ander in relatie tot mentale toestanden, zoals gedachten en gevoelens, wensen, motivatie en verwachtingen. Het is goed toepasbaar bij: Als een cliënt de innerlijke realiteit gelijkstelt aan externe realiteit, alternatief gezichtspunt onmogelijk blijkt, een sterke misplaatste overtuiging te hebben het bij rechte eind te hebben, waar de socratische dialoog onmogelijk is, alleen kunnen voelen en niet meer denken (<http://www.altrecht.nl>).

Ik wil graag een voorbeeld geven waarbij ik heel kort de context van de cliënt weergeef: Cliënt ervaart geen grip op zijn eigen situatie, ervaart stress. Tijdens de sessie gebeurt het volgende: Cliënt zoekt eerst zijn materiaal zorgvuldig uit (neemt hier de tijd voor), legt het klaar en stelt vragen over het materiaal voordat hij start met zijn beeldend werk. In de nabespreking vertel ik hem dat mij dit opviel. Hij bagatelliseert dit en zegt dat iedereen toch zo te werk gaat. Ik benoem dat dit echter niet zo is, en geef voorbeelden hierbij. Pas vanaf dat moment kan hij zich bewust worden van zijn eigen houding, wat voor hem als normaal wordt gezien. En de houding van anderen. Door het te benoemen en te bespreken kan hij zich bewust worden van innerlijke realiteit en externe realiteit. In deze casus is dit ook gelukt.

Dialectische gedragstherapie (DGT) gaat in mijn geval samen met TBM. DGT vindt haar oorsprong in de Zen principes. *“Het onderkennen van het menselijk lijden is de eerste voorwaarde om iets aan dit lijden te veranderen”* (Floor & Overman, 2011). In dit uitgangspunt zie ik een overeenstemming met mijn mensbeeld. *“Bij DGT gaat het enerzijds erom om te accepteren wie je bent, anderzijds gaat het om training van vaardigheden die leiden tot verandering van wat niet effectief is”* (Floor & Overman, 2011).

Een oefening die ik binnen TBM en in relatie tot DGT toepas is: het cognitieve deel, het gevoelsdeel en een overlappend deel (van het cognitieve - en het gevoelsdeel) laten tekenen. Zo wordt aanspraak gedaan op drie delen van de cliënt. Waarbij het overlappende deel eigenlijk vergeleken kan worden met afstand nemen van de situatie vanuit een helicopter-view. (In het NLP komt deze techniek ook voor). Hierdoor kan men afstand nemen van de huidige gevoelsbeleving. En zich bewust worden van een andere mogelijkheid van handelen.

Mindfulness is een aandachtgerichte therapeutische wijze. Waarbij het hier-en-nu op de voorgrond staat.

Als een cliënt bijvoorbeeld erg gefocust is op het verleden of het heden in overtreffende trap, dan laat ik hen een nateken-oefening doen. Eerst van iets waarvan men denkt dat het makkelijk na te tekenen is en de tweede keer waarvan men denkt dat het al wat moeilijker is dan de eerste keer. Door de oefening komen cliënten weer in het nu. Ik vraag ze dan ook bijvoorbeeld om alert te zijn op hun ademhaling. En vraag hen bijvoorbeeld of zij zelf verandering kunnen merken in een veranderende ademhaling? Mogelijk koppel ik dit ook aan een andere activiteit in het dagelijks leven. Zo dat positieve coping meer bewust wordt.

Wat ik al eerder schreef, *Transactionele Analyse* voorziet ook in een ontwikkelings-theorie gaat er vanuit dat wij een onbewust levensscript, dat in onze kinderjaren is ontstaan, vormen tot ons levenspatroon, een (overlevings)strategie. Deze strategie blijven wij ook als volwassenen herhalen, hoe pijnlijk of zelfvernietigend ook. (Stewart & Joines, 2008). Dit pijnpunt is vaak verstopt maar door beeldend werken komt dit weer zichtbaar en voelbaar in beeld. Ik realiseer me dat in dit observatieproces de àppel- c.q. expressie analyselijst van Kliphuis uit de creatiefprocesstheorie (Grabau & Visser, 1987) (Schweizer, 2009), hier naadloos op aansluit met de verschillende stadia in de ontwikkelingsfase. Ik gebruik de lijst nog niet frequent.

Een cliënt in mijn praktijk heeft een hulpvraag gerelateerd aan rouw- en verliesproblematiek. Nadat zich enige sessies voltrekken blijkt al snel dat er onder rouw- & verlies een gelaagdheid schuil gaat. Cliënt blijkt zich niet gehoord te hebben gevoeld door vader. Geen complimenten ontvangen, geen zelfvertrouwen kunnen opbouwen. Het vroegste moment dat hij zich dit kan herinneren is hij 5 jaar. Dit komt overeen met de fallische fase van Freud, Initiatief vs. Schuld- fase van Erickson. In zijn latere leven kan hij in zijn professie geen leiding geven of nemen. Hierdoor raakt hij overspannen en verliest zijn baan. Ik geef hem opdrachten waarbij hij vingerverf gebruikt. (smeren komt overeen met de fallische fase in de àppel-analyse lijst van Kliphuis). In eerste instantie wil hij het materiaal controleren. En houdt hij zijn handen redelijk schoon. Tot dat hij in het beeldend werken merkt dat hij het materiaal niet kan controleren. Het schoonhouden van omgeving en materiaal laat hij los en gaat experimenteren. Er ontstaat een mooie beeltenis, waar hij zelf aangenaam verrast over is. Door deze ervaring heeft cliënt doorleefd dat door controle los te laten er ook een tevreden resultaat kan ontstaan en dat hij niet altijd aan de maatstaven van een ander hoeft te voldoen. Door op deze wijze met cliënt het proces te doorleven groeide zijn zelfvertrouwen.

Het toepassen van de pijlers van de *Positieve Psychologie*; kracht en zwakte, bouwen en repareren, de beste dingen in leven belichten, drapeer ik als het ware door mijn therapie heen. Van nature geloof ik dat tegenpolen nodig zijn om zo de diepte wederzijds te kunnen peilen. Om even een cliché uit de kast te halen: zonder bergen, geen dalen. Als je geen bergen kent, herken je ook geen dalen en vice versa. Ik ga samen met de cliënt op zoek waar de persoonlijke kracht ligt, wat vindt cliënt zelf wat goed gaat, om dit vervolgens te belichten.

Met een cliënt heb ik het experiment opgezocht, door gebruik van materiaal dat zij sinds haar kinderjaren niet meer had gebruikt; klei. De opdracht was eigenlijk (opnieuw) kennismaken met het materiaal. We hebben samen gekleed aan een individueel werk. Het hoefde geen realistische voorstelling te worden. Deze opmerking gaf ruimte om te durven experimenteren. Doordat ik meedeed lag het accent, gevoelsmatig, niet op haar. Einde van de sessie kon cliënt genieten van haar beeldend werk. Ze was tevreden en had het gevoel iets overwonnen te hebben. Het beeld confronteerde cliënt op een positieve wijze in haar succeservaring. Vervolgens heb ik wel bij haar nagevraagd wat er goed ging en hoe dit volgens haar tot stand kwam. Ten einde het gevoel positief te verankeren en meer bewust te maken van haar mogelijkheid om eigen keuzes te nemen.

Inmiddels heb ik mezelf leren kennen als een beginnend beeldend therapeut die sterk de behoefte heeft aan structuur en houvast. Ik wil resultaat kunnen meten en regelmatig evalueren. Binnen mijn wijze van methodisch werken vind ik het belangrijk om doelgericht en afgestemd te zijn op dat wat bijdraagt aan de verbetering van de situatie van de cliënt. Zo start ik, na de observatieperiode, met een werkhypothese, waar ik het behandelplan op baseer. Dit behandelplan leg ik voor aan de cliënt. En stel het plan zo nodig bij na onze vaste evaluatiemomenten. Deze wijze van werken maakt het systematisch en procesmatig (Hogeschool Utrecht, 2004).

Binnen dit hele proces gebruik ik gesprekstechnieken b.v. het H-model (Ehlers & Volkens, 2008), stel oplossingsgerichte vragen en put hiervoor inspiratie uit het boek Oplossingsgerichte Vragen (Bannink, 2009), doorbreek niet zo snel stiltes. Logische niveaus van Dilts & Bateson zet ik in om te inventariseren welke impact de pijn van de hulpvraag heeft. Ik pas psycho-educatie toe, indien een bepaalde psychische aandoening meer uitleg nodig heeft. Ondanks dat ik me niet richt op psychiatrische aandoeningen hebben cliënten hier wel behoefte aan, om het als een soort uitsluittheorie toe te passen. Ik realiseer me ook als ik de cliënt echt in zijn geheel, holistisch, wil bekijken, dan zal ik ook systeemtherapie kunnen toepassen. Hiertoe ben ik niet geschoold. En hier ligt voor mij nog een uitdaging waaraan ik zou willen werken.

Ik heb het idee dat door mijn houding het mes aan twee kanten snijdt, enerzijds kan ik de cliënt op deze wijze extra bewust maken tijdens nabesprekingen en evaluatiemomenten. Anderzijds ik krijg meer inzicht in de context waar een cliënt zich in bevindt.

De omgeving c.q. context is nodig om bewust te worden van eigen gevoelens. Om deze bewustwording enigszins gewaar te worden zet in bovengenoemde overkoepelende methoden in. Ik zie ze als hulpmiddelen om het beeldend therapeutisch proces te ondersteunen.

WERKWIJZEN

Cliënten komen niet gezellig op de koffie, maar om aan zichzelf te werken dat is ook de reden dat ze de overweging maken om bij in therapie te komen. Dat is mijn overtuiging. In mijn behandelvisie beschrijf ik dan ook: Ik wil samen met de cliënt gezonde kanten, talenten, mogelijkheden belichten en herontdekken. Waarin de ontstaansgeschiedenis van het vraagstuk een rol speelt. Zodat deze onderzocht en doorleefd kan worden. Van nature ben ik iemand vooral re-educatief en re-constructief volgens de werkwijzen van Smeijsters (Schweizer, 2009) werkt. In mijn optiek brengt een ervaringsverandering ook gedragsverandering te weeg, dit sluit aan op het uitgangspunt van het Analoge Proces Model. Mijn persoonlijke voorkeur voor een werkwijze neemt niet weg dat ik ook andere werkwijzen hanteer. Zo heb ik inmiddels een cliënt uitbehandeld met een hulpvraag op het gebied van rouw en verliesverwerking. In dit behandelingstraject heb ik puur palliatief gehandeld. Cliënt had behoefte in het normaliseren van haar verdriet, in het integreren van haar verdriet in haar nieuwe bestaan, verzachten van haar verlies. Ik ben samen met cliënt op zoek gegaan, hoe beleven andere mensen hun rouw in haar beleving (CGT). Om zo haar verdriet uit extreme proporties te krijgen en te normaliseren. (hier-en-nu gedachten, mindfulness). Maar ook inventariseren, wat gaat er nu verkeerd en wat gaat er goed? (positieve psychologie, positieve coping). Dit

positieve en negatieve gevoel is vervolgens verankerd in een beeldend werk (DGT). Hoe kan het gevoel van een incompleet afscheid opnieuw ingekleed worden? Dit is binnen het beeldend werk doorgewerkt, met materialen die een appèl deden op cliënt. Sommige beeldende werken zijn ritueel begraven.

DOELEN

Binnen mijn beeldende therapie beoog ik een vastomlijnde structuur en evaluatiemomenten. Ik wil helder en duidelijk overkomen. Mijn eerste sessie met cliënt in een intakegesprek. Hierin heb ik een driedelig doel enerzijds wil in inventariseren wat de hulpvraag, verwachting en ervaring met beeldende therapie van cliënt is. Anderzijds leg ik het e.e.a uit over de structuur binnen de therapie (observatie, behandelhypothese, evaluatie, bijstellen van de hulpvraag, frequentie, beëindig, (financiële) verantwoordelijkheden. Last but not least wil ik voelen of ik een click heb met deze cliënt. Dit vind ik zeer belangrijk. Ik zet mezelf in als instrument, met al mijn persoonlijke ervaringen en belevingen, met mijn interventies. Ik vind dat ik in mijn therapeutische relatie altijd congruent moet zijn. Dit heeft de maken met het belang en impact van non-verbale communicatie. En dat 70% van het slagen van een therapeutische behandeling in samenhang gebracht kan worden van de kwaliteit van deze therapeutische relatie. Mijn allereerste doel is dus voelen, ervaren of ik vanuit mijn positie zo'n relatie aan kan gaan. Dat is de basis. Vanuit deze basis kan ik het gevoel van veiligheid en vertrouwen, dat de cliënt hopelijk beleeft, gaan uitbouwen.

In mijn werkhypothese stel ik op basis van de hulpvraag van de cliënt en mijn eerste observaties, vaak de eerste drie sessies, doelen samen. Deze doelen bespreek ik met de cliënt. Mocht er overeenstemming zijn in deze doelen dan vraag ik deze uit. Of geef ik huiswerk mee om deze doelen te concretiseren volgens de SMART-methodiek (<http://nl.wikipedia.org/wiki/SMART-principe>). Het voordeel hiervan is dat het voor beide partijen helder en duidelijk is wanneer een doel behaald kan zijn. Het biedt structuur en houvast. Een kop en een staart. Mocht het tussentijds voor komen dat een doel bijgesteld wordt, dan zal ook de SMART formulering wijzigen.

Ik stem mijn werkwijze af op de doelen die passend zijn bij de hulpvraag van de cliënt. Bij een cliënt met een burn-out situatie, die even door de bomen het bos niet meer ziet, zal ik niet in beginsel een reconstructieve werkwijze erop nahouden om zo aan zijn onderliggend probleem te werken. Een supportieve werkwijze, om te ondersteunen en verwerken van de op dat moment beleefde problematiek, zal effectiever zijn. Nadat het gevoel ruimte heeft gekregen en verkend is in het beeldend werken, kan de doelstelling gewijzigd worden om het onderliggende patroon te verkennen (TA). Een re-educatieve of reconstructieve werkwijze zou dan passend zijn.

THERAPEUTISCHE HOUDING

Mensen zeggen over mij dat ik empathisch overkom. In het contact kan ik humor en mijn serieuze houding afwisselen en inzetten. Mensen geven aan dat zij het gevoel hebben dat ik echt naar ze luister, dat ik hen (liefdevol) durf te confronteren door interventies. Zelf merk ik dat ik steeds meer en meer mijn intuïtie hierbij durf in te zetten en dit dan ook

serieus neem. Als beginnend beeldend therapeut merk ik dat ik eerst de context van een cliënt duidelijk wil hebben. Waar komt iemand voor? Wat is zijn hulpvraag? Mits relevant, wat is zijn historie? Samen met de cliënt ga ik op zoek naar wat nodig is. Door regelmatig reflectieve momenten in te lassen, houd ik mij alert op het verloop van de beeldend therapeutische sessies. Hierdoor blijkt ook vaak dat de oorspronkelijke hulpvraag aanpassing nodig heeft. In deze dynamische zoektocht merk ik dat ik verschillende methodieken en aanverwante technieken op een eclectische wijze inzet, waarvan beeldende therapie de basis blijft. Net wat iemand op dat moment nodig heeft. Afstemming en congruentie zijn hierin essentieel.

In deze afstemming ben ik opzoek naar een balans tussen leerdoel van de cliënt, wat het beeldend materiaal hier kan bieden (bewerkstelligen) en mezelf als therapeut met mijn interventies, houding, etc. Ik refereer hier naar de creatief therapeutische driehoek (Hogeschool Utrecht, 2004). Ik structureer, ik bied veiligheid en uitdaging. Ik verleid. Dit is in mijn beleving een proces waarin ik als therapeut continue meebeweeg en afstem op hetgeen zich voltrekt binnen de sessie. Schweizer haalt Rutten-Saris als volgt aan: *“Dit is een andere vorm van contact dan iets denken om erover praten, dit is een weten via het ervaren”* (Schweizer, 2009).

Ik heb ervaren dat cliënten zich redelijk snel op hun gemak voelen bij mij en een “click” ervaren. De uitgangspunten van NLP helpen mij hierbij, doordat het mij o.a. leert zo min mogelijk in aannames te denken. Want de externe gebeurtenis is niet gelijk aan de interne voorstelling. Alles is dus eigenlijk een interpretatie. Daarom betrek ik in mijn fenomenologische kijk niet alleen op wat ik zie (of denk te zien) in het beeldend werk, maar ook materiaalhantering, structuring, beweging, gebaren, de toon waarmee iets gezegd wordt, oogopslag en andere lichaamstaal. Doordat ik heel erg bewust ben van mijn zintuigelijk waarneming lukt het mij om afstemmen. Attunement wordt dit in de theorie genoemd. (Schweizer, 2009). Want voor mij is niet het eindresultaat, maar de weg waarlangs het werkstuk is gemaakt is interessant. Hoe intens heeft iemand gewerkt? Hoe kan ik hierin begeleiden zodat een cliënt maximaal en veilig kan exploreren? In mijn mensbeeld heb ik mijn holistische visie al genoemd. Alles is onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een holist ziet zichzelf voortdurend als deel van het geheel en beschouwt de ander als de andere ik (<http://nl.wikipedia.org/wiki/Holisme>). Deze visie vertaal ik door naar de hierboven omschreven therapeutische houding.

In deze houding kan introspectie, bewust zijn van mijn eigen persoonlijkheid, niet ontbreken. Zo kritisch als ik ben zal ik mezelf vaak ter discussie stellen, en zal dankbaar gebruik maken van intervisiemomenten.

INTERVENTIES/TECHNIEK

“De creatief therapeut die zich opsluit binnen een bepaald theoretisch model, denkt ten onrechte dat dit model het effect van zijn interventies kan verklaren en dat alleen de aan dit model ontleende interventies bruikbaar zijn. Dit leidt tot ontoelaatbare eenzijdigheid van interventies en van theoretisch referentiekader”. (Smeijsters, 2003). Dit citaat vind ik exemplarisch voor mijn diversiteit van mijn eerder omschreven benaderings-wijze.

De keuze voor het karakter van de interventie heeft direct te maken met de therapeutische stroming van waaruit de therapeut wil werken en de methodiek die daaruit voortkomt (Hogeschool Utrecht, 2004) doelgericht structureren in relatie tot mogelijkheden en ziektebeelden. Ik heb drie verschillende therapeutische stromingen beschreven welke bij mijn mensbeeld passen; Psychoanalytisch, Humanistisch en Leertheoretisch. Interventies vanuit psychoanalytisch oogpunt zullen gebaseerd zijn op onbewuste impulsen. Vanuit de humanistische invalshoek op fenomenologie, holisme en congruentie. En vanuit de leertheorie op waarneembaar gedrag in het hier-en-nu en het transformeren van ongewenst gedrag.

Vanuit de eerst genoemde stroming zal ik meer volgen, en faciliteren waar nodig om zo optimaal ruimte te kunnen geven aan de cliënt zodat onbewuste impulsen aan de oppervlakte kunnen komen. Ik probeer er als het ware niet tussen te zitten, tussen het beeldend materiaal en de cliënt. Maar ik blijf als het ware passief op de achtergrond. Wat ik zie gebeuren (mijn aannames) benoem ik en vraag hierop reflectie van de cliënt. Vanuit de tweede stroming, Humanisme, zal het accent liggen op mijn fenomenologische, holistische kijk (voor zo ver ik dit kan als subjectief kijkend wezen). Binnen deze stroming is congruentie een belangrijk begrip. Vanuit de derde stroming, Leertheoretisch, richt ik me op waarneembaar gedrag. Haal ongewenst gedrag boven tafel en de noodzaak om dit wel of niet te veranderen. Ziektewinst past in dit verband. Soms is iets niet te veranderen en dan werk ik aan acceptatie. Werken vanuit het hier-en-nu past hier goed bij.

In verband met de laatst genoemde stroming wil ik een voorbeeld noemen. Ik behandel een cliënt die zeer ontevreden is over haar situatie. Zij heeft zelf het gevoel dat zij haar situatie niet kan veranderen en steeds in een vicieuze cirkel zit. Vanuit de TBM heb ik haar een opdracht gegeven om zeker 5 minuten lang een aardlijn te tekenen. In haar lichaamstaal zag ik dat zij met 2 minuten al een irritatiegrens bereikte. Ze zei niets, ik ook niet. Ik kom niet tussen haar en het materiaal. Ze ging door, net zo lang tot dat zij de opdracht had afgerond. In de nabespreking vroeg ik of zij iets kon vertellen over haar beleving tijdens de uitvoering van de opdracht. Ze zei: *"Ik vond het niet leuk"*. Ik wees haar erop dat zij dus goed in haar lijf kan voelen wat zij niet leuk vindt. Client haalde ik op deze wijze naar het hier-en-nu. En ik vroeg haar: *"Wat waren je keuzes op het moment dat je dat gevoel gewaar werd?"* Verbaal antwoorde zij niet, maar non-verbaal sprak ze boekdelen. Door cliënt in het hier-en-nu een ervaring te laten beleven van ongewenst gedrag ontstaat er bewustwording van de andere keuzes die in hetzelfde moment aanwezig zijn.

Last but not least genoemde interventies kunnen slecht plaats hebben in een omgeving waarin afstemming, veiligheid door de cliënt en therapeut wordt ervaren.

WERKVORM/ACTIVITEIT

In mijn gebruik van werkvormen zit een logica, welke ik koppel aan de fase in de behandeling. Zo zal ik in de observatie- en kennismakingsfase andere werkvormen voorstellen dan in een integratiefase. Bovendien stem ik de werkvorm af op hetgeen waarvan ik denk dat de cliënt moet gaan ervaren. Deze ervaring zal in lijn liggen met de hulpvraag, welke als uitgangspunt dient. Door goed op de hoogte te zijn van de eigenschappen van diverse creatieve materialen kan ik deze redelijk specifiek inzetten in relatie tot de ervaring (beleving) die ik wil bewerkstelligen, gekoppeld aan het doel.

Een cliënt die veel in zijn hoofd zat voordat hij overging tot actie, heb ik laten werken met was. Was is een materiaal waar men tot op zekere hoogte goed mee kan vormen, mits het niet te warm wordt. Dan wordt het slap en onhanteerbaar. Wat ik verwachtte gebeurde: cliënt was lang aan het overwegen hoe hij de opdracht ging uitvoeren en hield hierbij de was in zijn handen. Zo lang dat het niet meer de vormen was. Hij realiseerde zich heel goed dat dit lag aan zijn besluitenloosheid. Nadien heb ik hem zelf naar een oplossing laten zoeken om de was weer hanteerbaar te krijgen.

Doelstelling was ervaren van de ondoelmatigheid van heel lang denken en uitstellen. En een succeservaring laten beleven. Door het “probleem” van de zachte was zelf op te laten lossen.

Buiten dat ik creatieve materialen inzet, maak ik, als het nodig is, ook gebruik van fotografie, kaartspellen, ontspanningsoefeningen en huiswerkopdrachten. Ik licht ze kort toe:

- Ik laat cliënten soms zelfportretten maken met een camera en vraag ze de foto's mee te brengen. En laat ik verwerking in collages of tot schilderijen. Mijn doel hierbij is zelfbeeld versterking.
- Ik gebruik de kwaliteitskaarten, indien een cliënt geen positieve eigenschappen over zichzelf kan benoemen. Doel: positieve elementen van zichzelf ontdekken en belichten. De opdracht trek ik dan vaak ook door naar de kernkwaliteiten, zodat valkuil en allergie inzichtelijk worden. Doel: zichzelf helder plaatsen in de context van het systeem, of eigen valkuilen en/of irritaties.
- In groepsverband laat ik cliënten over elkaar kwaliteiten uitkiezen. Doel: op een dieper niveau kennismaken, geven en ontvangen, contact maken, jezelf laten zien.
- Een werkvorm gebaseerd op TBM zal ik vaak met een aandachtsoefening starten. Doel: in het hier-en-nu komen, ruimte/tijd creëren het gevoel te beschouwen.

De werkvormen die ik aanbied zullen altijd afgestemd zijn op de persoonlijke problematiek en hulpvraag van de individuele cliënt. Ik heb wel de wens om in de toekomst specifieke groepsbehandelingen te gaan organiseren en te geven. Hieraan zal dan een thema gekoppeld worden, bijvoorbeeld depressiviteit. Rondom dit thema wil ik dan een module schrijven zodat werkvormen en activiteiten vastliggen.

Nawoord

Ik realiseer me na het schrijven van dit essay dat kennis en visie constant in beweging zijn. Althans zo luidt mijn persoonlijke visie. Wat op dit moment mijn mensbeeld, behandelvisie en therapeutische houding voorstaat, kan na de voorgang van de tijd, een geheel ander perspectief krijgen. Ik sta open en ben nieuwsgierig naar nieuwe invalshoeken. En ik wil mijn kennis en ervaring verder uitbreiden, bijvoorbeeld met systeemtherapie. In de nieuwe tijd, die nu voor mij aanbreekt als beeldend therapeut, kijk ik halsreikend uit naar nieuwe ervaringen, invalshoeken en visies. Zo sluit ik af met de laatste zin van het gedicht waarmee ik begon: *“wat vroeger was, is nu voorbij en nu gebeurt wat nog niet was; ieder moment verandert.”*

Bronnenlijst

- Adler, H. (2002) *Handbook of NLP: A manual for professional communicators*. Burlington, Gower Publishing Company p. 122- 124.
- <http://www.altrecht.nl/Externebestanden/WA/Workshop%20MBT.pdf>.
- Bannink, F. (2009) *Oplossingsgerichte vragen. Handboek oplossingsgerichte gespreksvoering*. Amsterdam, Pearson Assessment and Information B.V.
- Ehlers, S. & Volkers, A. (2008) *Gespreksvaardigheden voor de hulpverlening*. Baarn, HB Uitgevers.
- Floor, L. & Overman, D. (2011) *In tekenbeweging zijn. De tekenbewegingsmethode in theorie en praktijk*. Haarlem, Back2base Publishing BV, p. 15, 17.
- [http://www.ggz-nhn.nl/nl/Behnadelingen/Mindfulness-\(aandachtgerichte-cognitieve-gedragstherapie\).html](http://www.ggz-nhn.nl/nl/Behnadelingen/Mindfulness-(aandachtgerichte-cognitieve-gedragstherapie).html).
- Grabau, E. & Visser, H. (1987) *Creatieve Therapie. Spelen met mogelijkheden*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, p. 44.
- Hogeschool Utrecht. (2004) *Praktische kaders voor het methodisch werken van de CT-er*. Amsersfoort, Hogeschool van Utrecht, p. 6, 28.
- [http://kenvak.hszuyd.nl/files/presentaties/Creativiteit%20 Bethanienhuis%20Zoersel.pdf](http://kenvak.hszuyd.nl/files/presentaties/Creativiteit%20Bethanienhuis%20Zoersel.pdf).
- <http://www.kessels-smit.nl/nl/238>.
- Krimpen, van, H. (1993) *Stress een kwestie van inzet*. Assen, Van Gorcum & Comp, p. 195.
- Molen, van der, H., Perreijn, S, Hout, van der, M. (2007) *Klinische Psychologie. Theorieën en psychopathologie*. Houten, Wolters-Noordhoff, p. 162, 203, 212, 243, 258, 259, 260, 282, 283.
- Ovidius, *Metamorphosen*, Boek XV
- Schweizer, C. et al. (2009) *Handboek beeldende therapie. Uit de verf*. Houten. Bohn Stafleu van Loghum, p. 46, 65, 66, 67, 68, 200, 225, 226.
- Stewart, I. & Joines, V. (2008) *Transactionele Analyse, Het handboek voor persoonlijk en professioneel gebruik*. Amsterdam, Uitgeverij SWP, p. 14-20.
- Smeijsters, H. (2003) *Handboek Creatieve Therapie*. Bussum, Coutinho.
- http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html
- <http://nl.wikipedia.org/wiki/holisme>
- <http://nl.wikipedia.org/wiki/SMART-principe>