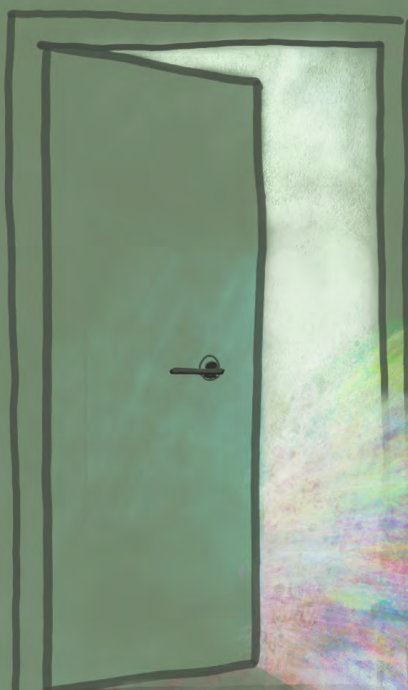


DE THERAPEUT IN IN-WONDERLAND

Een zoektocht naar integratie van creativiteit
in de
therapiekamer



Petra Van Rompaey
2022 - 2023

Eindwerk tot het behalen van Postgraduaat psychotherapie in de Interactionele vormgeving:
Integratieve psychotherapie en counseling met cliëntgerichte experiëntiële basis.

MENTOR: Eva-Katrien Schröder
Educatieve Academie Berchem



EDUCATIEVE
ACADEMIE vzw
integratief sinds 1989

hogeschool
VIVES

De therapeut in IV-Wonderland

EEN ZOEKTOCHT NAAR INTEGRATIE VAN CREATIVITEIT IN DE THERAPIEKAMER

Naam: Petra Van Rompaey

2022-2023

Eindwerk tot het behalen van Postgraduaat psychotherapie in de Interactionele Vormgeving: Integratieve psychotherapie en counseling met cliëntgerichte-experiëntiële basis.

Mentor: Eva-Katrien Schröder

Educatieve Academie - Berchem



EDUCATIEVE
ACADEMIE vzw
integratief sinds 1989

 hogeschool
vives



Woord vooraf

Met dit eindwerk heb ik mezelf tijd en ruimte gegeven om een zoektocht aan te gaan. Ik heb veel nagedacht en in mijn hoofd gezeten. Er kwamen heel veel vragen en ideeën. Mijn overpeinzingen kwamen vaak in één beweging. Voor het eindwerk heb ik ze ingedeeld bij verschillende hoofdstukken om er dieper op in te kunnen gaan. Dit eindwerk werd zo een persoonlijke beschrijving van mijn zoektocht.

Mijn praktijkervaring doe ik op in een groepspraktijk. Daar werken we met een intake team. Elke aanmelding gaat via hen voor cliënten bij mij terecht komen. Daarnaast heb ik ook een job in het onderwijs. Ik heb ervaring als klasleerkracht, zorgcoördinator en beleidsmaker in het basisonderwijs.

De casussen waarnaar ik verwijs komen niet altijd chronologisch in beeld. Ze dienen ter illustratie van het proces en niet elk proces loopt langs dezelfde weg.

Tijdens mijn laatste academiejaar kwam het boek van Hilde Vleugels uit, 'De Chaosfluisteraar'. Ik heb het boek bewust aan de kant laten liggen. Niet omdat het niet interessant of waardevol zou zijn, integendeel. Ik wilde mijn eigen onderzoek voeren met een onbevangen geest en mijn eigen ontdekkingen mogen doen. Ik zou het te gemakkelijk gevonden hebben om een persoonlijke zoektocht uit de weg te gaan. Zoals je ook zal lezen in dit eindwerk, heb ik het wel meegenomen in mijn zoektocht naar verbeelding in de eindfase van mijn proces.

Dankwoord

Ik ken de Educatieve Academie al lang. Enkele goede vriendinnen gingen me voor. Sabien Jagers heeft, met veel geduld en gedurende vele jaren, in beeld gebracht dat deze opleiding iets voor mij zou zijn. Ze kreeg zoals zo vaak gelijk. Ik startte met de opleiding Kindertherapie bij Katrien Cassiers, een andere vriendin. Haar aanwezigheid trok me over de streep om deze spannende stap te zetten. Na dat jaar was ik zelf overtuigd en startte ik aan de vierjarige opleiding. Ik wil hen niet alleen vermelden maar ook mijn dankbaarheid uitspreken: dankjewel om de therapeut in mij te zien en je geloof in mij uit te spreken. Dankjewel om mij in mijn zoektochten, ook in dit eindwerk van een klankbord te voorzien. Veel dank gaat uit naar al mijn mooie vriendinnen. Ik voel me echt gezegend met zo'n bijzonder hecht en warm netwerk. Jullie zijn mijn supporters geweest door me ruimte te geven, door me te steunen, aan te moedigen, te laten zeuren, huilen... Bij jullie mag ik er helemaal zijn. Een bijzondere vermelding voor Peggy, die de tijd nam om alle overbodige spaties en mijn spellingblunders uit dit werk te verwijderen.

Ik dank mijn mentor, Eva-Katrien Schröder, die me met enthousiasme aanmoedigde. Ze sprak haar vertrouwen keer op keer uit en haar passie voor dit thema met me te delen. Ik dank mijn lector, Laura De Roey, voor de input en de tijd die ze heeft vrijgemaakt, in haar eigen creatieve bestaan vol uitdagingen, om kritisch naar mijn werk te kijken en feedback te geven.

Dank gaat ook uit naar mijn supervisor en mijn leertherapeut, waar ik persoonlijke ruimte kreeg om te groeien als therapeut en als mens.

Een warme dank aan de Educatieve Academie voor het huis waar ze aan bouwen, waar creativiteit een erg gewaardeerde plek krijgt. Ik dank de docenten die met hun kennis en ervaring met ons deelden, die geduld met ons hadden en steeds bereikbaar waren voor al onze onzekerheden. Ik dank het team van het secretariaat om alles zo vlot mogelijk te laten lopen en steeds aanspreekbaar te zijn. Ik dank Werner. Dankzij hem konden we tijdens onze emotionele oefeningen uitkijken naar de pauze. We wisten dat er koffie en speculaasjes op ons stonden te wachten. De bakjes troost stonden altijd klaar.

Het is ook dankzij mijn school, het bestuur en mijn collega's dat er ruimte kwam om deze opleiding te volgen. Ze stelden zich flexibel op en ik heb me altijd aangemoedigd gevoeld. Merci daarvoor!

Als laatste dankbetuiging wil ik dit werk opdragen aan de mensen in mijn creatieve nest: mijn man Stef die met zijn onevenaarbare rust nabij kan blijven en me de ruimte geeft voor mijn zoektochten. Mijn mooie kinderen die niet meer hoeven te zijn dan hun mooie zelf. Creativiteit is wat ons verbindt. Laat het je nooit ontglippen!

Bedankt om mee in mijn kringetje te staan!



Inhoudstafel

Woord vooraf.....	3
Dankwoord.....	4
Inhoudstafel.....	5
De (op)roep - inleiding.....	7
Weerstand.....	10
Probleemstelling.....	10
Onderzoeksvraag.....	10
Weerstand onderzoeken aan de hand van de IV-driehoek.....	11
Weerstand benaderen vanuit een transpersoonlijke benadering.....	12
Vertrek.....	15
De ontdekkingsreiziger gaat op verkenning.....	15
Resoneren - een methodologie voor het nu, een leegte zonder angst.....	16
Resoneren in het nu bij de cliënt, mezelf tegenkomen.....	18
Verlangen onderzoeken aan de hand van de IV-driehoek.....	18
Wat is creativiteit?.....	19
Het vier-C model, een continuüm voor creativiteit.....	20
Creativiteit in ons brein.....	22
Ontmoeting met de mentor.....	25
De mentor en zijn publiek.....	25
Intern en extern publiek.....	26
De ontdekkingsreiziger in het publiek.....	27
Wat maakt iemand creatief?.....	27
Creatieve mentoren.....	28
Mentoren in het therapeutische veld.....	33
Beproevingen.....	37
In een bootje stappen met de naam 'Kwetsbaarheid'.....	37
Verdwalen.....	41
In een bos.....	41
Weerstand in beeld.....	43
Zonder woorden.....	44
Chaos.....	45
De schat.....	47
Moedig zijn.....	47
De leegte ontdekken.....	47
De verbeelding toelaten.....	49
De verbeelding van de Therapeut.....	52
De verbeelding van de cliënt.....	52

Nieuwe wegen.....	56
De ontdekkingsreiziger stapt weer in het bootje en ontdekt dat er op de andere kant ‘vertrouwen’ staat.....	56
Over het IV-muurtje kijken.....	57
Terugkeer-Integratie.....	62
Terugkeren is bewegen.....	62
Weg van het script.....	63
Intuïtie op modus ‘Stoutmoedig spelen’.....	64
Zintuigen - verhalen uit de schaduw van het leven- (aan)raken.....	65
Nieuwe wegen lopen langs oude paden.....	67
De geheelde heler.....	70
De rivier van integratie.....	73
Transformatie - Besluit.....	74
Bronnenlijst.....	77
Literatuurlijst.....	79
Bijlagen.....	79

De (op)roep - inleiding

Ik gaf lang les aan de tweede graad in een ervaringsgerichte basisschool. Het liefst van al gaf ik crea. Daar kon ik met de kinderen filosoferen, associëren en een creatief proces vormgeven. Ik vertrok vaak vanuit een thema. Ons projectonderwijs was vaak de bron van inspiratie maar ook in kringgesprekken konden we inspiratie vinden. Samen gingen we op zoek naar wat we wilden vertellen en hoe we dat konden maken. Bijna altijd vertelde het werk ook iets over de leerling zelf. We organiseerden toonmomenten waar ze met evenveel spanning als trots hun werk deelden met anderen.

Ik stopte als klasleerkracht en werd zorgcoördinator. 'Zorg' was een stuk van mij dat zijn weg aan het zoeken was. Ik suste mezelf met het idee dat ik als zorgcoördinator ook creatief kon zijn in de processen die we moesten lopen met kinderen en ouders, creatief in ons denken en in onze aanpak. Dat klopte ook maar het ging niet meer over hetzelfde soort creativiteit. Ik voelde niet meer hetzelfde enthousiasme.

De opleiding 'creatieve kindertherapie', die ik toen startte, bracht weer beweging. Daar voelde ik 'zorg' en 'creativiteit' wel samenkomen. Het kader voor zorg was hier therapie en de werkvormen maakten het creatief. Het overtuigde me om met de vierjarige opleiding te starten. Deze opleiding en het huis waarin we ze volgen, geeft ruimte aan creativiteit en geeft het een plek in de processen en in therapie. Ik was overtuigd dat dit de juiste plek was voor mij. Ze paste bij mij.

Ook al zit er in de visie van de opleiding veel ruimte voor creativiteit, toch voelde ik die ruimte niet in mijn eigen traject en leven. De opleiding bestaat ook uit veel lezen, taken maken en stage doen.

De honger om creativiteit te integreren in dit, voor mij, nieuwe veld, is er. Ik zie het eindwerk als een kans om mijn creativiteit ruimte te geven.

Daarom dacht ik eerst aan het maken van een (prenten)verhaal om in te zetten in therapie. In dat verhaal zou het concept van het innerlijk kind een plek krijgen. Het zou ouders en kinderen kunnen helpen in hun dialoog. Toen de theorie rond dit idee vorm kreeg, kwam de weerstand. Het proces blokkeerde.

Door een samenloop van wat er in de lessen en in mijn therapeutische praktijk aan bod kwam diende een ander idee zich aan: opstellingen met beelden aan de hand van het hypothesemodel. Ook hier waren er kansen om de dialoog tussen kinderen/jongeren en hun ouders op gang te brengen. Maar ook hier blokkeerde het proces.

En dat brengt ons moeiteloos naar de volgende titel maar eerst wat toelichting bij de structuur van dit eindwerk:

De tocht van de held:



De tocht van de held is een leidraad voor een verhaal. Je zal de stappen uit bovenstaande afbeelding als titels zien staan. Ze staan rechts uitgelijnd. Ik gebruik ze als verhaallijn, in dit geval mijn verhaal. Ze geven weer waar ik in het proces zit.

Binnen deze verhaallijn wil ik je meenemen door je telkens langs vier domeinen mee te laten kijken: ervaringen met creativiteit voor de lezer, mijn ervaringen met creativiteit via cultuur en kunst, de ervaringen in de therapiekamer en de linken met theoretische kaders. Dat vraagt van jou als lezer dat je regelmatig moet schakelen. Om je daarbij te helpen, hebben de onderdelen een eigen kleur gekregen. De kleur kan je helpen door als roadmap te dienen bij het lezen. Dit zijn de vier domeinen:

Op pad met de lezer

Kan ik met dit eindwerk creativiteit bij mijn lezers uitlokken? Kan ik de lezers mee laten onderzoeken wat creativiteit kan betekenen in een therapeutisch proces? Door de opdrachten in deze rubriek, krijg je de kans om dit proces te ervaren. De keuze is natuurlijk aan jou of je hieraan wilt deelnemen en of je in dat avontuur wilt stappen. Heb je er zin in? Dan is het goed om een aantal spullen bij de hand te hebben die daarvoor nodig zijn. Ik som bij elke opdracht op wat je nodig hebt. Je kan ze, voor de duur van je leeswerk van dit eindwerk, verzamelen in een doosje zodat je ze niet elke keer moet gaan zoeken.

- ☐ Een logboek, een schrift of een oud boek uit de kringwinkel waarin je alles kan verzamelen en bewaren. Je kiest best een formaat dat in de buurt komt van A4.
- ☐ Tijdschriften (in Flow of Happinez staan mooie prenten en lettertypes die fijn zijn om mee te werken)
- ☐ Gekleurd krijt
- ☐ Houtskool
- ☐ Lijmstift
- ☐ Schaar
- ☐ Wit papier, A4 formaat + eventueel een groter formaat
- ☐ Eventueel haarlak om krijt en houtskool te fixeren
- ☐ Eventueel lijntjespapier om op te noteren
- ☐ De bijlage (of een kopie) met de tekst van het liedje van Spinvis

Op avontuur in cultuur

Wat betekent creativiteit voor mij? Ik maak culturele uitstappen en onderzoek wat er op me afkomt en wat het met me doet. Kan ik er iets van meenemen naar de therapiekamer?

Op tocht in de therapiekamer

Onder deze titel wil ik je een blik geven in mijn therapiekamer. Wat betekent creativiteit daar eigenlijk? Naar aanleiding van wat ik tegenkom op mijn culturele reis, zoom ik in op het proces van de cliënt en op wat ik daarbij in mijn therapeutschap tegenkom en wat dit kan betekenen in het therapeutische proces.

In contact met de wijzen

Welke wijzen kan ik aanspreken in mijn onderzoek? Welke IV-kaders kan ik inzetten om mijn onderzoek vorm te geven? Vanuit de integratieve benadering leg ik theoretische inzichten en kaders bij mijn culturele reis en wat er in de therapiekamer gebeurt.

Weerstand

Op pad met de lezer

Nodig: wit papier, lijm, schaar, (lijntjes-)papier en schrijfgerei.

Neem je logboek en een leeg wit blad. Leg ze naast elkaar voor je. Onderzoek wat je tegenkomt wanneer je deze lege pagina ziet, voelt het anders dan het boek? Voel je een verlangen of een drang? Ervaar je weerstand? Neem een ander blad en teken of schrijf daarop wat je ervaart. Dit kan in woorden of zinnen, met een enkele lijn of punt. Geef alles een plek in je logboek door het in te kleven.

Op avontuur in cultuur

Zonder enig vooronderzoek staan we in het M HKA. Er loopt een grote expo over de kunstenaars, die doorheen de jaren, in dit gebouw tentoongesteld hebben; 'referentie kunstenaars'.

Wanneer we op de eerste verdieping komen valt het onmiddellijk op dat het daar lekker ruikt. In het tweede deel van de zaal vertelt de zaalwachter me dat ik een stuk zeep mag nemen van de grote stapel die daar ligt. Het zijn grote blokken zeep. Zoals ze daar liggen, lijken ze op een hoop bakstenen. Het woord 'treat' staat er in gedrukt. Ik voel argwaan en zeg dat ik het op de terugweg zal meenemen. Het houdt me bezig terwijl ik de tentoonstelling verder bekijk. Ik heb het vermoeden, zelfs een angst, dat het een soort van performance is. Ik vrees dat wanneer ik een stuk zeep zou meenemen, ik er op afgerekend zou worden. Ik stuur mijn man, die zoals gewoonlijk mijn angst onredelijk vindt, voorop. Er gebeurt niets... ook verderop in het museum komt niets terug over het stuk zeep. Pas wanneer we het museum verlaten, voel ik opluchting. Het was een echt geschenk dat we zomaar en voor niets kregen.

Op tocht in de therapiekamer

Probleemstelling

In mijn pogingen om als therapeut creatief aan de slag te gaan, kom ik van alles tegen. Het proces dat ik afleg in functie van het eindwerk, legt dat onder een vergrootglas. Wat kom ik dan tegen? Wat is die weerstand? Iets wat ik jaren zonder moeite deed, lukt me nu in de therapiekamer moeizaam of niet.

Onderzoeksvraag

Hoe kan ik (mijn) creativiteit integreren in mijn therapiekamer?

- Wat vraagt dit van mij als therapeut?
- Wat is creativiteit en wat betekent dat in de therapiekamer?

In contact met de wijzen

Weerstand onderzoeken aan de hand van de IV-driehoek

Ik voel angst en weerstand om creatieve werkvormen in te zetten in de therapiekamer. Ik weet niet tot wat en naar waar dit eindwerk zal leiden. Ik onderzoek het op de IV-driehoek. We vertrekken in het script. Wat kom ik daar tegen?

Ik heb ouders die erg gesteld zijn op orde en netheid. Rommel en smossen, dat was lastig. Als ik dat wel doe, doe ik het niet goed en dan ben ik niet goed genoeg.

Ik merk dat ik hetzelfde ervaar in de therapieruimte waarin ik nu werk. Daar ligt tapijt, propere meubeltjes, witte muren. Het schrikt me af om daarin te kleien, te schilderen of eender wat te ondernemen met smosgevaar. Wie ben ik als therapeut? Welke therapeut wil ik zijn?

En zo zit ik met excuses in mijn creatiegebied. Hoe kan ik mijn overtuigingen uit mijn script loslaten om tot creatie te komen?



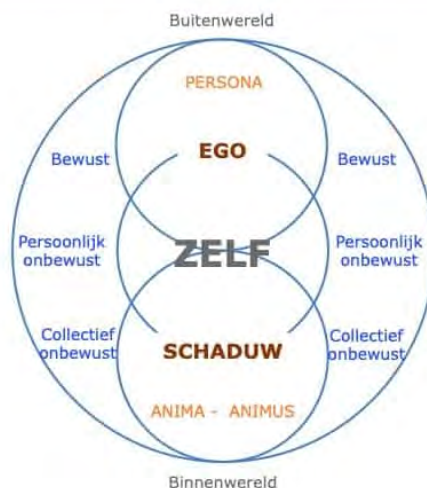
Weerstand benaderen vanuit een transpersoonlijke benadering

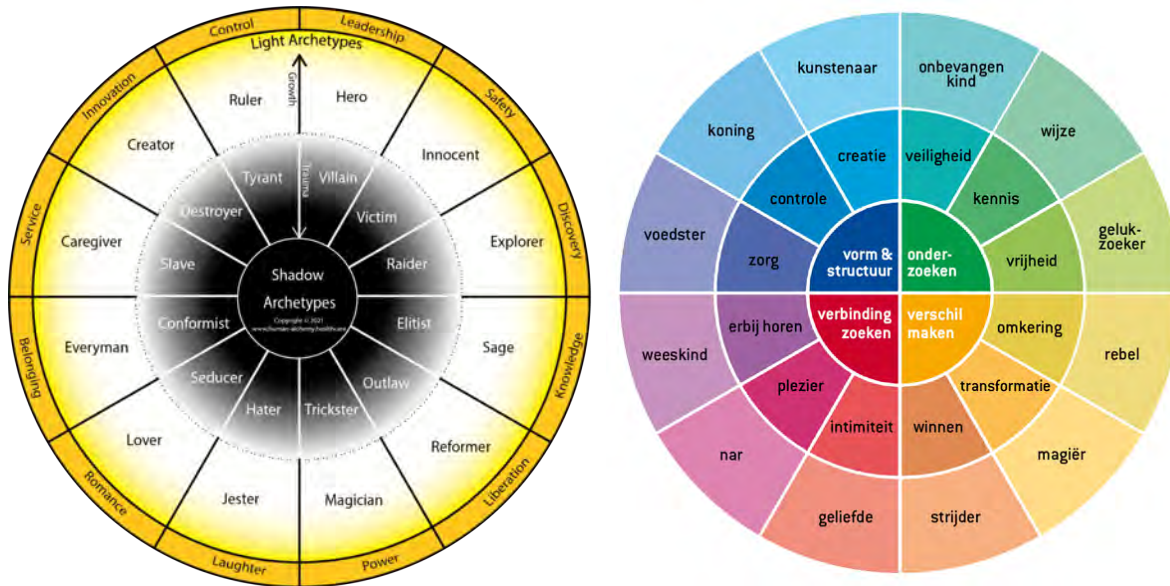
Wat is er in mijn schaduw beland? Hoe is dat gebeurd?



Jung plaatst de schaduw in het persoonlijk onbewuste. Het is een deel van onszelf dat niet bewust is. Het is dus verborgen en onzichtbaar voor ons bewustzijn. Doordat het in de schaduw zit, neemt het ook zijn kracht mee de duisternis in. De kracht kan niet langer benut worden.

Jung werkt met de archetypen in dit model. Het zijn universele personages die bestaan in het onbewuste van mensen over de hele wereld. Ze vertegenwoordigen fundamentele menselijke motieven van onze ervaring. Elk archetype heeft zijn eigen waarden, betekenissen en persoonlijkheidskenmerken.





Wanneer ik me in de archetypen verdiep binnen dit thema, voel ik herkenning in volgende archetypen:

Archetype 1 – Het onbevangen kind / de onschuldige

- Het doel van dit archetype is om gelukkig te zijn.
- De grootste angst is gestraft worden voor het doen van iets slechts of verkeerd.
- Zijn strategie is de dingen goed doen.
- Zijn talent is geloof en optimisme.
- Zijn zwakte is om eigenwaarde af te laten hangen van anderen.
- De onschuldige staat ook bekend als utopisch, traditionalistisch, naïef, mystiek, heilig, romantisch, dromerig.

Archetype 3 – De Held

- Het doel van dit archetype is deskundig meesterschap inzetten op een manier die de wereld verbetert. Zijn motto is: waar een wil is, is een weg.
- De grootste angst is zwakte tonen, kwetsbaarheid.
- Zijn strategie is zo sterk en competent mogelijk zijn.
- Zijn talent is competentie en moed.
- Zijn zwakte is arrogantie.
- De held staat ook bekend als de krijger, kruisvaarder, redder, superheld, de soldaat, drakendoder, de winnaar en de teamspeler.

Archetype 5 – De ontdekkingsreiziger

- Het doel van dit archetype is de **vrijheid** hebben om te ontdekken wie je bent door het verkennen van de wereld om zo een beter, **authentieker** en bevredigender leven te ervaren.
- De grootste angst is **bekneld raken**, conformiteit en innerlijke leegte.
- Zijn strategie is reizen, nieuwe dingen zoeken en beleven, aan verveling ontsnappen.
- Zijn zwakte is doelloos rondzwerven, een 'misfit' worden.
- Zijn talent is autonomie, ambitie, **trouw zijn aan de ziel**.
- De ontdekkingsreiziger staat ook bekend als de zoeker, zwerver, individualist, bedevaartganger.

De angst van de onschuldige zit in mijn bewustzijn. Ik wil het altijd goed doen. Ik weet dat ik te veel bezig ben met de dingen (te) goed willen doen uit angst om niet goed genoeg te zijn voor iemand. Zeker na een periode van burn-out. Daar is een angst ontstaan die me vaak bij het vertrouwde houdt, bij wat ik ken. Ik durf niet meer op ontdekking te gaan bij mezelf. Kwetsbaar durven zijn en moed tonen, dat is wat er nodig is. Ik wil mijn held inzetten. Ik kan me kwetsbaar opstellen en heb al vaak moed getoond.

Ik moet op ontdekking gaan, de ontdekkingsreiziger in mezelf ruimte geven. Ben ik nog wel trouw aan mijn eigen creativiteit? Ben ik trouw aan mijn 'zelf'? Aan wie ik van nature ben? Hoe doe ik eer aan wie ik echt ben, aan mijn ziel? Durf ik op zoek gaan naar mijn creativiteit binnen mijn therapeutschap?





Op pad met de lezer

Nodig: tijdschriften, schaar, lijm, wat je zelf erbij wil gebruiken.

Blader door tijdschriften, knip woorden en/of prenten uit die je aanspreken. Denk niet te veel na over wat je kiest maar probeer te voelen wanneer iets je aandacht trekt. Maak er een collage van. Sta even stil bij de schikking, wat hoort bij elkaar? Moet alles naast elkaar liggen of mag er ook overlapping zijn? Probeer verschillende mogelijkheden uit tot het klopt. Vraagt de collage nog een achtergrond, en verbindende lijn of kleur? Kleef het resultaat in je boek.



Op avontuur in cultuur

De ontdekkingsreiziger gaat op verkenning

Ik heb gemerkt dat een eindwerk schrijven me voor een hoge drempel plaatst. Tot nu toe is het me niet gelukt om er voorbij te geraken en te vertrekken. Ik vind een klankbord bij Katrien Cassiers. Zij komt met de suggestie om op onderzoek te gaan. Dat spreekt me aan. De ontdekkingsreiziger wordt enthousiast. Ik hoef niet te weten waar ik naartoe ga maar ik moet wel vertrekken.

Daarom start ik met een logboek. Ik noteer enkele mogelijke acties die ik kan ondernemen om dit onderzoek vorm te geven:

Actie 1: zelfonderzoek

- dit logboek om te registeren wat ik tegenkom
- reflecteren bij casussen met focus op creatieve processen
- reflecteren bij lectuur
- (eigen) weerstand (of...?) onderzoeken aan de hand van de IV-driehoek en andere IV-kaders

Actie 2: ervaringen opdoen met creatief werken in therapeutische contexten

- individueel creatief werken in de therapiekamer
- creatief werken in groep op een school

Actie 3: zelf creativiteit opzoeken

- musea, toneelvoorstellingen, concerten,...

Actie 4: zelf creatief ondernemen

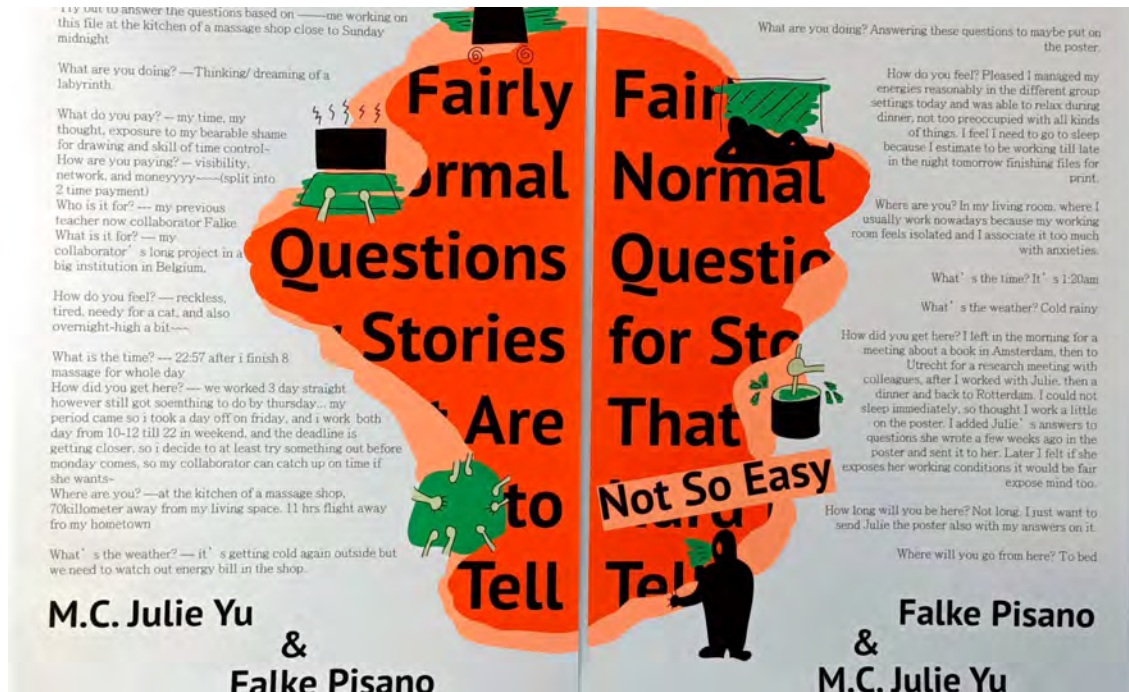
- ambachten ontdekken bij oma
- glasblazen

Actie 5: specifieke vorming

- creativiteit integreren in de therapieruimte - EA/Katrien Cassiers - 2 daagse
- congres in het thema: Kunst, wetenschap en ethiek - EA

Resoneren - een methodologie voor het nu, een leegte zonder angst

We gaan verder met ons bezoek aan het M HKA. In de laatste ruimte ontdekken we het project 'superhost zomer 2022' met de titel: Where should we begin? Laat dat nu net de vraag zijn die me op dat moment bezig houdt.

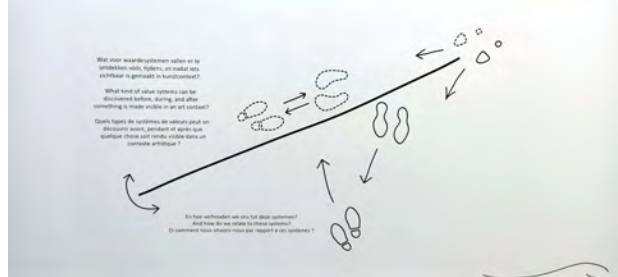
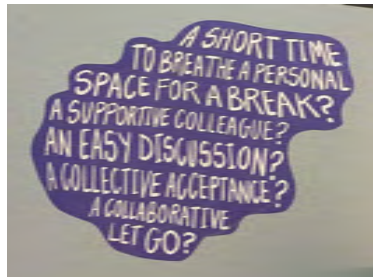
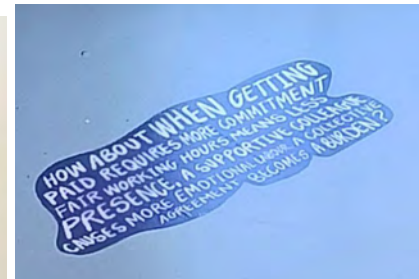
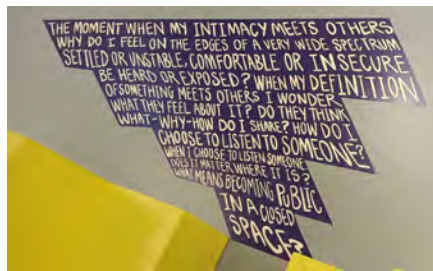


Falke Pisano kreeg de ruimte, stelde op en ging er in dialoog met anderen. De kunstenaar maakte nieuwe tools, tekeningen en instructies voor het gebruik van de ruimte. In de samenwerkingen met andere kunstenaars komen volgende zaken aan bod:

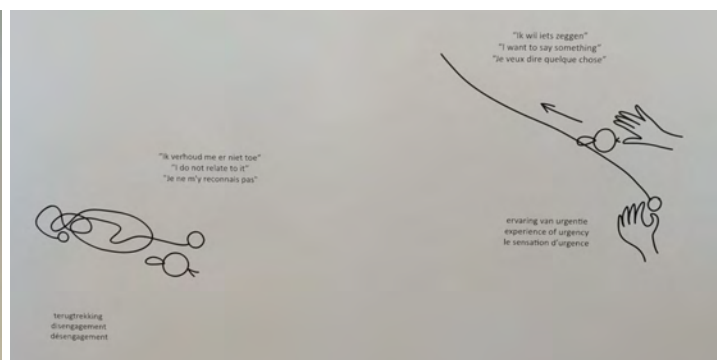
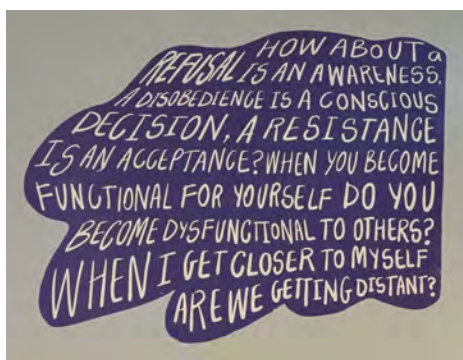
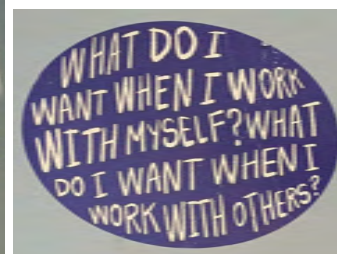
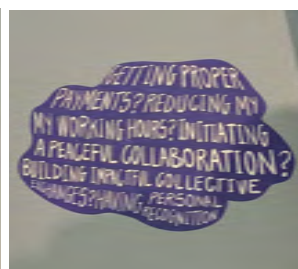
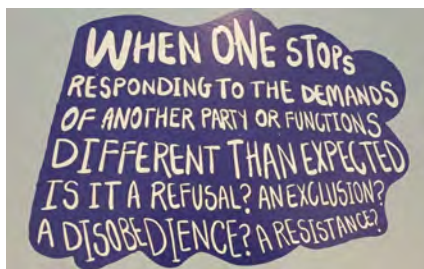
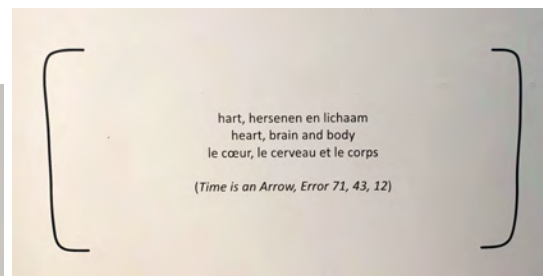
- Een film van Simnikiwe Buhlungu 'My dear kite (you can but you can't)' - Late Yawnings - (<https://vimeo.com/413733776>)
Wat betekent het om een creatieve beoefenaar te zijn, om productief te zijn en het (on)vermogen te hebben om artistiek te reageren?
- Karen Vantvelt - gesprekken tussen de twee kunstenaars over de ervaring van het werken op de drempel van kunst(onderwijs)instellingen, in voortdurende onderhandeling met bestaande institutionele praktijken.
- Kunstenaar RA Walden creëerde een nieuwe taal: xây ithřa. Hij gebruikt het bouwen van een wereld, niet als een visionair instrument voor een ingebeelde toekomst, maar als een belichaamde methodologie voor het nu.

In deze ruimte: veel vragen. Die maken iets in me los. Ik word er enthousiast van.

Uit de tentoonstelling:



Een ingang / toegang is complexer dan het lijkt. Zijn we binnen of buiten? Hoe voelen we ons aan weerszijden of op de drempel?



Wat resoneert? Wat trekt mijn aandacht?

- Het (on)vermogen om artistiek te reageren
- Werken op de drempel, in onderhandeling
- What means: becoming public in a closed space?
- Stories are to tell
- How about refusal is an awareness?
- Een ingang is complexer dan het lijkt
- Hart, hersenen, lichaam
- Terugtrekking

Waarom resoneren deze woorden?

Het zijn woorden die vaak in vragen voorkomen. Het is de taal en het onderzoek van de therapiekamer en tegelijkertijd is het de taal en het onderzoek van een kunstenaar. Benijd ik de kunstenaar? De durf om zichzelf en het werk te tonen? De nieuwsgierigheid? Het creatief vermogen? De kans op onderzoek? Mogen we spelen? Kunnen we ons focussen? De diepte in duiken...?

Na het museumbezoek trekken we de stad in om een mooi schaalte te zoeken waar we de zeep (treat) een plek op kunnen geven.

Op tocht in de therapiekamer

Resoneren in het nu bij de cliënt, mezelf tegenkomen

Ik heb een eerste sessie met cliënt T. Hij brengt zijn verhaal heel uitgebreid, ik probeer goed te luisteren en te begrijpen. Ik voel aan dat zijn ingang eerder cognitief is. We eindigen met de machtsdriehoek en proberen de belangrijkste medespelers samen met hem uit zijn verhaal erop te plaatsen.

Na de sessie voel ik me ontzettend moe. Het luisteren was intens, het begrijpen ook. Ik voel veel. Door stil te staan en te voelen wat er nu bij me zit komt het volgende bij me naar boven:

Ben ik te veel meegegaan met de cliënt in het begrijpen, het cognitieve aspect? Had ik dit ook anders kunnen benaderen? Ik voel plots veel weerstand bij hoe dit is gelopen. Hoe ga ik hier volgende keer mee verder? Hoe kan ik dit in de toekomst anders aanpakken? De cliënt heeft zich kwetsbaar opgesteld. Wat zou ik kunnen doen om die kwetsbaarheid toe te laten bij mezelf? Wat wil ik anders doen? Waar verlang ik naar?

In contact met de wijzen

Verlangen onderzoeken aan de hand van de IV-driehoek

In de praktijk waar ik werk, zijn ze bezig met een overgang naar een nieuwe locatie. In een gesprek met de verantwoordelijke komt mijn nood aan ruimte om creatief te mogen zijn naar voor. Een ruimte waar geen tapijt ligt. 'En waar je alles goed kan poetsen achteraf?', speelt ze terug. Ik zeg ja, maar voel ook een neen zitten: het moet er niet netjes zijn. Tot mijn verbazing neemt ze een post-it. Ze noteert er 'smosruimte' op en kleeft het op het ideeënboard voor de nieuwe locatie.

In het attractaat zit een verlangen, het verlangen naar creativiteit en naar een ruimte om creatief te zijn. Ik merk dat ik ruimte krijg en tegelijkertijd voel ik ongeloof, wantrouwen.



Een smosruimte om mijn creativiteit ruimte te geven, het is mijn verlangen. Maar kan ik de moed vinden om ruimte in te nemen en zo mijn verlangen, creativiteit, bestaansrecht te geven? Waar kan ik die moed vinden?

Wat is creativiteit?

Dus deze ontdekkingsreiziger vertrekt op tocht. In mijn eerste verkenningen wil ik weten wat creativiteit is. Wat maakt iemand creatief en wat doen onze hersenen in een creatief proces?

Een definitie:

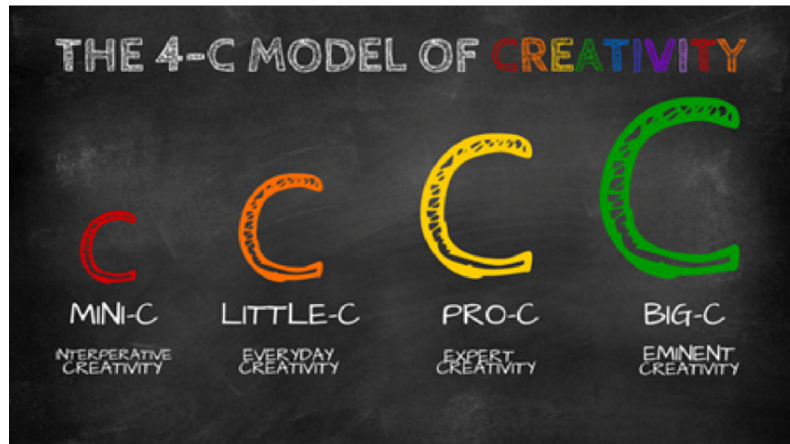
Plucker, Beghetto en Dow (2004, p. 90) baseren hun definitie op een analyse van wetenschappelijke artikelen over creativiteit:

De interactie tussen persoon, proces en de omgeving waardoor een individu of groep een product dan zowel nieuw (origineel, nieuw) als nuttig (gepast, uitvoerbaar) is, zoals gedefinieerd binnen een sociale context.

Het gaat dus niet alleen over (artistieke) producten, het kan ook over ons gedrag en ons denken gaan. Therapie is per definitie creatief. Wanneer er weer beweging komt bij de cliënt, ontstaat er nieuwe en nuttige interactie tussen hem en zijn omgeving. Deze kan merkbaar zijn in zijn denken, zijn handelen en zijn beleving.

Het vier-C model, een continuüm voor creativiteit

De mate waarin creativiteit zich manifesteert, kan op een continuüm geplaatst worden:



(Kaufman & Beghetto, 2009)

Bij Mini-C gaat het over een vorm van creativiteit die niet gezien wordt door anderen. Het gaat dus over een individuele ervaring, een individueel besef dat het nieuw is voor jou. Het is een vorm van fundamenteel en zinvol leren.

Op het niveau van Little-C wordt creativiteit ook door anderen gezien en is het dus niet langer subjectief. Anderen kunnen een idee of actie zien als creatief of vernieuwend. Het gaat hier vaak over alledaagse creativiteit, bv.. een nieuw recept uitproberen.

Op een bepaald moment kan je een keuze maken om je te ontwikkelen, te verdiepen in iets. Vanaf dan spreken we van Pro C- expert creativity. Je gaat expertise opzoeken van bijvoorbeeld professionals. Het vraagt domeinkennis om iets toe te voegen aan de bestaande kennis. Dit is iets wat we kunnen controleren, we kiezen om te oefenen, te verdiepen

Bij Big C, eminent creativity, valt de factor van controle weg, het gebeurt zonder meer, waardoor het dus geen bewuste keuze is. De creatie is wereld vernieuwend en wordt daardoor pas zichtbaar in volgende generaties.

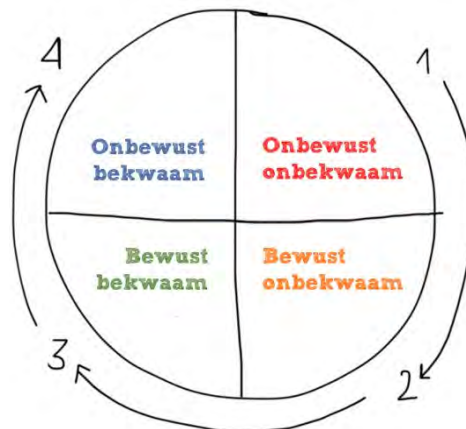
Four-C model of creativity Kaufman and Beghetto (2009)



Therapie kan zeker op de eerste drie niveaus een bijdrage leveren. Elke stap die een cliënt zet in zijn groei is nieuw voor hem en dus voor hem een creatieve daad. Aanvankelijk zal dit misschien niet meteen door de omgeving opgemerkt worden. Wanneer de verandering ook zichtbaar wordt of van invloed is op de omgeving van de cliënt, kunnen we zeggen dat dit Little-C is. Misschien kunnen we stellen dat de therapeut zijn kennis deelt met de cliënt en dat die dus de expertise inbrengt waar bij Pro-c sprake van is. Wanneer een cliënt in therapie gaat, laat hij zich begeleiden en wordt er sowieso expertise toegevoegd, dus ook bij Mini-C en Little C. Daarom valt Pro-C in therapie meer samen met Mini-C en Little C.

Ik voel hier ook een link zitten met het Leren volgens het bewust/bekwaam-model van Abraham Maslow:

Onbewust onbekwaam, sluit aan bij Mini C.
 Bewust onbekwaam bij Little C.
 Bewust bekwaam bij Pro C en tot slot
 Onbewust bekwaam bij Big C.



Creativiteit in ons brein



Creativiteit is een complex proces. Het is nog niet helemaal duidelijk hoe dit in onze hersenen werkt. Toch is er al onderzoek geweest en zijn er theorieën over het neurologische proces bij creativiteit.

Een eerste theorie spreekt over de netwerken die een creatief proces mogelijk maken:

- Het offline/default mode systeem, dat actief is wanneer je geen gerichte taken doet. Het wordt geassocieerd met zelfreflectie en introspectie
- Het taakgericht systeem, wanneer je iets gericht moet doen. Het is verantwoordelijk voor cognitieve controle en aandacht.

Bij creatief werken ontstaat er een wisselwerking tussen deze systemen. Het default systeem neemt je mee naar herinneringen, laat associatie toe terwijl het taakgerichte systeem de focus en de aandacht bij de taak houdt.

In een tweede theorie vertrekt men vanuit verschillende delen in ons brein en spreekt men over de rol van de prefrontale cortex en de temporale lob. De prefrontale cortex neemt hogere cognitieve functies op zich zoals problemen oplossen en keuzes maken. Het frontale lob betreft het geheugen en de taalverwerking.

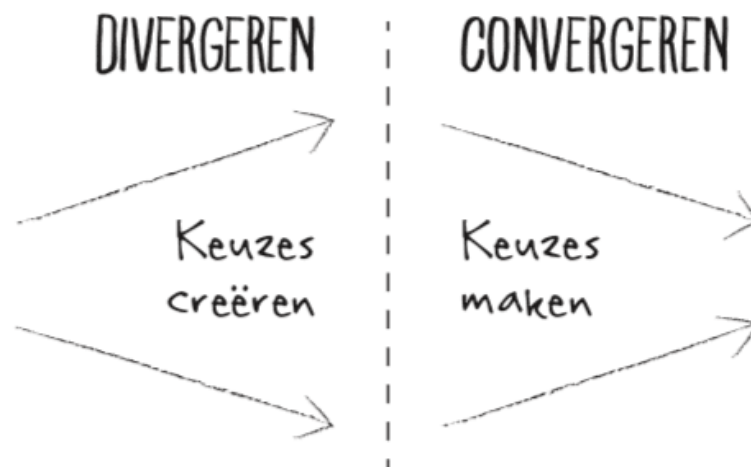
De prefrontale cortex kan ideeën genereren en meerdere oplossingen voor een probleem bedenken. Daarnaast wordt de prefrontale cortex ingezet bij het evalueren van ideeën om van daaruit de beste keuze te maken.

De temporale lob, aan de zijkant van ons brein, neemt de verwerking van zintuiglijke informatie voor zijn rekening en doet de taalverwerking. Van hieruit wordt relevante informatie en ervaring opgeroepen.

Het is de wisselwerking tussen die twee die nodig is in creatieve processen.

Daarnaast zijn er onderzoeken die ingaan op de neurotransmitters in ons brein die betrokken zijn in het creatieve proces: dopamine en serotonine. Het is vooral dopamine die onze cognitieve flexibiliteit beïnvloedt. Het is onderhevig aan beloning en motivatie. Dopamine geeft richting aan je gedrag. Ga je net heel erg je best doen of ga je beter loslaten? Het is niet altijd slecht om controle, met discipline en wilskracht, te verliezen, om zo los te laten en ons te laten afleiden. Creativiteit ontstaat immers daar waar ruimte wordt gegeven aan denken.

Zo werken verschillende hersennetwerken, gebieden en stoffen flexibel samen zodat we ons snel kunnen aanpassen aan onze omgeving en in elke omstandigheid optimaal kunnen functioneren, creatief kunnen zijn. Er ontstaat een spel tussen convergent denken en divergent denken. Beiden hebben een onderzoekend karakter.

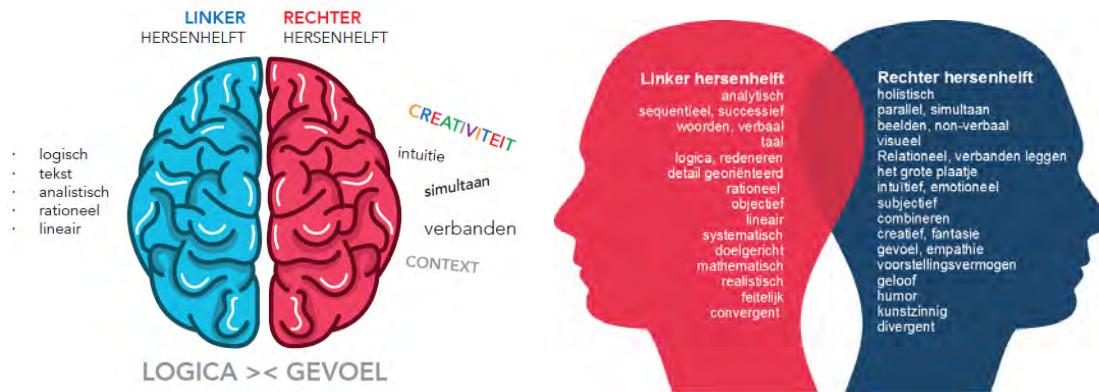


Divergeren is denken in mogelijkheden en deze mogelijkheden uitbreiden. Alle factoren worden meegenomen in het proces. Je kan de situatie vanuit verschillende standpunten en kennisvelden bekijken. Er kunnen dus verschillende antwoorden of uitkomsten zijn. Het is een niet lineair denkproces.

Convergeren is toewerken naar één antwoord door argumenten aan te halen en van daaruit de beste optie te kiezen. Het houdt focus in het proces en wordt ook ingezet bij reflecteren. Het verloopt lineair.

Het creatieve proces kan onbewust of bewust verlopen. Meer dan eens speelt 'serendipity' (het toeval) een rol.

In voornoemde gaat het over netwerken, gebieden en stoffen in de hersenen. Daarnaast wordt er vaak onderzocht wat de rol is van onze hersenhelften. Zo kwam ik volgende afbeeldingen tegen in mijn zoektocht:



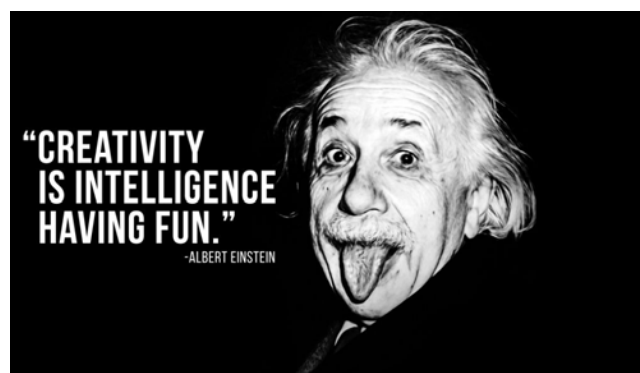
Creativiteit staat daarbij vaak aan de rechterkant. Er wordt beweerd dat je ook een meer dominante hersenhelft hebt. Onderzoek wijst uit dat de ene helft soms net iets meer doet of net iets anders in een specifiek proces. Maar meestal is toch de samenwerking tussen de twee hersenhelften het allerbelangrijkst in het creatieve proces.

Op het wereldwijde web kom je een testje tegen waarmee je zou kunnen vaststellen wat jouw voorkeurhelft is:

<https://www.yourtango.com/entertainment/do-you-see-horse-going-forward-or-backward-left-right-brained-test>

Onderzoek wijst ook uit dat:

- creatieve breinen receptiever kunnen zijn.
- je niet met creativiteit geboren hoeft te worden, je kan het trainen.
- mediteren stimuleert de connectie tussen de twee netwerken en dus ook het creatief vermogen.
- stress en druk zorgen voor een blokkade in creativiteit.
- wandelen maakt het hoofd leeg.
- slapen maakt dat overbodige info wordt weggefilterd.
- alcohol, drugs en medicatie halen de druk eraf en laten daarom ook meer connecties toe.
- er zijn momenten, vanuit je bioritme, waarop je creatiever kan denken.



Ontmoeting met de mentor

Op pad met de lezer

Nodig: tijdschriften, lijm, schaar, (lijntjes-)papier en schrijfgerei

Wie of wat inspireert je? Waarom? Verzamel prenten, teken er over, zoek er woorden bij. Breng het samen in je boek en geef het gedurende enkele dagen in je gezichtsveld. Ga na dat weekje of het iets gebracht heeft en wat dan. Teken of noteer.

Op avontuur in cultuur

De mentor en zijn publiek

De dubbeltentoonstelling 'MIRROR MIRROR - Mode & de psyche' in MoMu en Museum Dr. Guislain in Gent onderzoekt de connectie tussen mode, psychologie, zelfbeeld en identiteit.



In de tentoonstelling kom ik een video tegen. We zien een witte steriele ruimte die je associeert met een ziekenhuis en nog specifieker een psychiatrische instelling. Er staat een grote zwarte box in het midden. Modellen lopen van de ene naar de andere kant langs de box. Daardoor ontstaat er een catwalk. Ze lijken verward, niet gefocused en onrustig. Het publiek zit aan één kant en wordt gescheiden van de witte ruimte door glas. Het voelt ongemakkelijk wanneer je de flitsen van de fotografen ziet weerspiegelen in dat glas.

Op het einde, wanneer je denkt dat het voorbij is, breekt de zwarte box open (rond minuut 10 in de video). Uit de box vliegen vlinders en ligt er een vrouw op een bank. Ze lijkt aan een soort van zuurstofmasker te hangen. Het is bevreemdend, verrassend en verwarrend. Je voelt het ook in de reactie van het publiek. Het is bijna choquerend en tegelijkertijd heeft het iets mooi en delicaat. Het intrigeert... Ik verwacht dat schoonheid voorop staat op een catwalk en deze vrouw met haar masker past niet in dat beeld. Zij gaat niet door voor wat ik als schoonheid ervaar. Waar komt dat gevoel van schoonheid vandaan? Wat doet het ongemak met het publiek? Wie is hier het publiek? Wat was de verwachting van het publiek? Ging het publiek nadenken over schoonheid? Ging het anders naar schoonheid kijken? Naar schoonheid die van binnen komt?

Ik heb nog nooit zo duidelijk een verhaal, in een modeshow, een plek zien krijgen. Ik ontdek een nieuwe mentor: Alexander McQueen en de aanwezigheid van publiek brengt vragen mee over welke rol het publiek speelt.

De video is te bekijken via deze link. <https://www.youtube.com/watch?v=hx0d4TzAtxE>



Op tocht in de therapiekamer

Intern en extern publiek

Cliënt B werkt graag met de subpersoonlijkheden. We hebben ze goed in beeld gekregen en hij gaat bewuster met zijn bus, en wie er aan het stuur mag zitten, aan de slag. De innerlijke dialoog is flink op gang gekomen. Dit alles ontstond uit het werken met het GGG-schema. Vanuit zijn gedachten kwamen zijn subjes aan het woord en zo in beeld. Wanneer ik de driehoek erbij neem, slaan we een nieuwe weg in. Zijn interne publiek heeft kunnen spreken. Heeft hij ook een extern publiek? En wat zeggen zij? Wat is er zo in zijn script terechtgekomen? Wie heeft er in het verleden al uitspraken gedaan die blijven plakken? Bijvoorbeeld over zijn studies of zijn persoonlijkheid. Hij kan opsommen wie er aan het woord komt, we overlopen ze. Ik zie dat er wat gebeurt bij een leerkracht die gezegd had: 'jij moet beter kunnen, jij laat niet zien wat je kan'. Maar nog meer gebeurt er wanneer hij over zijn broer vertelt. Die zegt zelf eigenlijk niets, maar de omgeving prijst hem. Hij is een primus en ongeveer goed in alles. Hij gaat er ook echt voor en brengt dingen tot een goed einde. Er gebeurt iets, dat voelt B zelf erg goed. Onze tijd is op. We ronden af met te zeggen dat we hier niet per se iets mee moeten. Het bewustzijn dat dit iets met hem doet, is voldoende om over het belang van mildheid te beginnen. Hij wordt er stil van.

Creativiteit was hier aan het werk. De mijne door te associëren en door de link te leggen tussen het interne en het externe publiek. Hiervoor moest ik even mijn eigen interne publiek stil houden, de leegte toelaten toen er niet meteen goede ideeën kwamen. De creativiteit van de cliënt kon het externe publiek in beeld brengen en zo de link leggen met zijn eigen overtuigingen.

De ontdekkingsreiziger in het publiek

Ik heb veel creatieve helden. Ik stel ze graag aan je voor, maar eerst wil ik weten wat iemand creatief maakt.

Wat maakt iemand creatief?

Je zou denken dat intelligentie een belangrijke rol speelt. We hebben het immers over domeinkennis, kennis associëren we met intelligentie. Intelligentie speelt inderdaad een rol want die domeinkennis is nodig om creativiteit naar een hoger niveau te brengen. Zo zou je kunnen zeggen dat intelligentie een drempelwaarde is voor creativiteit. Het speelt dus zeker mee maar op een diepere laag zijn volgende persoonlijkheidskenmerken veel belangrijker (Van Broekhoven, 2021):

Openheid

Open staan voor nieuwe ervaringen en snel signalen kunnen oppikken in de omgeving, niet snel oordelen, inlevend zijn, openheid tonen voor associaties.

Vertrouwen

Het geloof in je eigen bekwaamheid om met nieuwe ideeën te komen en goede verbindingen te kunnen maken om nieuwe ideeën te bedenken.

Associatief denken

Het kunnen leggen van linken. Mogelijkheden kunnen zien en verbanden kunnen leggen.

Het zijn kwaliteiten die een therapeut goed van pas komen in zijn of haar werk en die ook hun plek hebben gekregen in de IV- grondhouding die de Rogeriaanse grondhouding als basis heeft. De IV-grondhouding zet empathie, echtheid, onvoorwaardelijke aanvaarding voorop. Ze legt nadruk op nieuwe onschuld, het niet weten, de zachtmoedige ontvankelijkheid en het kijken met de beginnersgeest. Deze grondhouding zet meerzijdige partijdigheid in. Zijn het die kwaliteiten die de cliënt kwijtgeraakt is en ervoor zorgen dat hij vast komt te zitten?

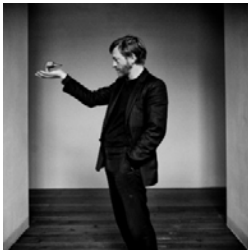
Creatieve mentoren

In een aflevering van de podcast 'De Wereld van Sofie' ging het over creativiteit. Daarin gaat het over kunstenaar Michaël Borremans en schrijver Bavo Dhooge. Ik ben niet zo heel vertrouwd met hun werk, maar hun beleving bij creativiteit wil ik zeker graag meenemen in dit eindwerk. Daarna stel ik je graag voor aan mijn creatieve voorbeelden en hoe zij naar creativiteit kijken. Ook in de therapiekamer heb ik al wat mooie mentoren mogen ontdekken.



We beginnen bij schrijver Bavo Dhooge:

Hij beschrijft hoe hij ervaren heeft dat hij soms weg schrijft van zichzelf, en hoe dat troostend aanvoelt. Daarnaast kan hij zichzelf opzoeken en de diepte ingaan tijdens het schrijfproces. Dat voelt eerder confronterend aan.



Volgens Michaël Borremans begint creativiteit met een invitatie. Je moet er intuïtie voor hebben. Je moet receptief zijn voor de uitnodigingen, de ideeën. Hij ervaart een aard om constant in zijn verbeelding geprikkeld te worden. Voor hem zijn nieuwe linken interessant. Voor hem is de kunstenaar de uitvoerder van dit proces. Hij vindt het belangrijk om een plek, een fysieke ruimte te hebben waar je kan creëren.



Ik lees graag prentenboeken en verhalen die voor kinderen geschreven zijn. Daarin is Joke Van Leeuwen een icoon voor mij. Ze schrijft niet alleen maar illustreert ook haar boeken. Haar stijl is uniek en enorm inspirerend. Het gaat voor mij om hoe ze naar de dingen kijkt. Het is alsof ze steeds opnieuw kan kijken naar dingen alsof het de eerste keer is, met de naïviteit van een kind, met verwondering. En daar zit ons raakvlak: de verwondering. Als je die kunt toelaten, valt er zoveel te ontdekken. Om je heen kijken en echt kijken naar wat er is. Dat is iets helemaal anders dan kijken naar wat je denkt dat er is. Daarin valt niet zoveel meer te ontdekken.

“Verwondering kan ontstaan door de dingen om te draaien”, vertelt ze. “Door dingen, planten en dieren aan het woord te laten wordt het speelser en kan ik meer associaties toelaten.”

Zo hoor ik hoe zij het creatieve proces bij zichzelf aanmoedigt.



Op een dag verveelde ik me.



Mijn moeder zei:
Ga gewoon wat doen.



Ik ging in mijn neus peuteren.
Maar dat bedoelde ze niet.

Kun je niet iets GEWOONS doen?
zei ze.

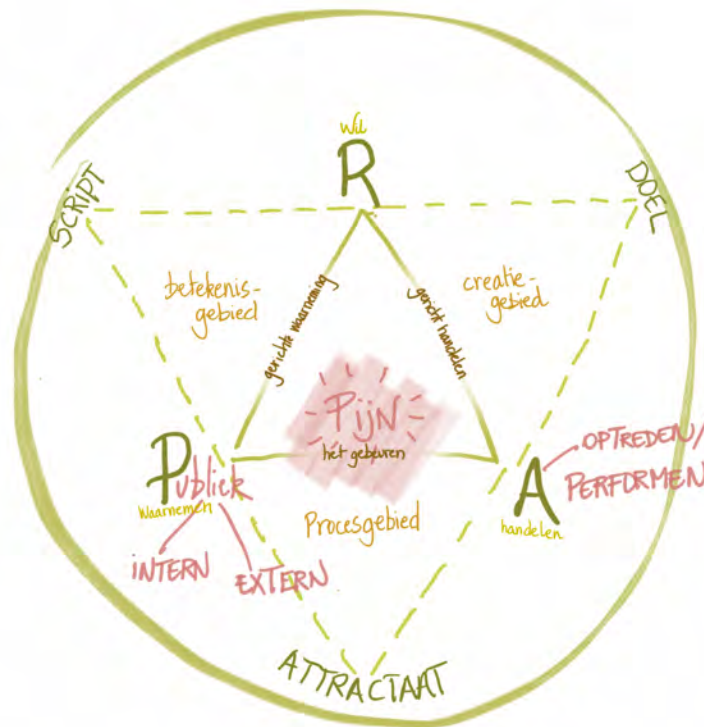
Ik probeerde iets te gaan doen.
Maar niet iets gewoons.



Nick Cave is één van mijn vele muzikale helden. In zijn vroegere jaren kon hij me zowel intrigeren als beangstigen, net zoals David Bowie. Ik vermoed dat ik er toen niet klaar voor was. Daarnaast heeft de stijl van Cave ook een weg afgelegd. Aanvankelijk was hij veel agressiever en meer rebels. Hij is nog steeds al die dingen maar er is iets bijgekomen. Of is er net iets afgefallen? Arrogantie en kwetsbaarheid zijn woorden die door mijn hoofd gaan. Ze brengen me naar deemoed, een nederigheid. Alsof hij niet langer boven zijn pijn staat of ermee vecht. Hij gaat er doorheen.

Bij zijn album 'Push The Sky Away' merk ik dat ik opnieuw nieuwsgierig wordt naar zijn werk. Toen ik hem live aan het werk zag, ging ik volledig overstag. Het was daar, bij zijn publiek, dat ik echt en diep geraakt werd. Ik zou durven spreken van een geraaktheid ('een gerokthed'), een Antwerps woord waarmee je wil zeggen dat je ergens even niet goed van bent. Het contact met zijn publiek was heel intens en de interactie heel ontroerend. Daar moest ik van bekomen.

Terwijl ik dit schrijf, voel ik de link met de IV-driehoek zitten: in contact gaan met zijn publiek om zo bij zijn pijn te kunnen zijn, of is het eerder andersom? Kan hij bij zijn pijn komen door de interactie met zijn publiek?



In diezelfde podcast hoor ik dat het creatieve proces voor hem 'werken' is. 'Je moet er gewoon aan beginnen'. Ik herinner me dat ik hem dat ook zo hoorde vertellen in een docufilm. Dat is een minder romantisch concept dan ik me had voorgesteld. Ik ga op zoek naar wat hij er nog over te vertellen heeft. Ik bezoek zijn website met zijn Red Hand Files. Daarin beantwoordt hij vragen van fans. Hij is daarmee gestart na het overlijden van zijn zoon. Hij kreeg veel brieven en voelde dat hij niet alleen was met deze ervaring. Daarin wilde hij delen. Door over het lijden te schrijven kon hij misschien ook andere mensen steunen. Ik scroll door de vele vragen en evenveel archetypische beelden, die bij elke vraag een plek gekregen hebben, op zoek naar zijn woorden voor creativiteit. Mijn romantische ziel wordt niet teleurgesteld. In Issue #9 beschrijft hij zijn creatieve proces als antwoord op de vraag: Are there times your creativity disappears and if so how do you coax it back / jump start it? Zijn er tijden dat jouw creativiteit verdwijnt en zo ja, hoe krijg je ze terug op gang? Ik kan het niet zo mooi verwoorden als hij, daarom geef ik graag de volledige file mee en voeg de vertaling als bijlage toe.

ISSUE #9 / NOVEMBER 2018

Are there times your creativity disappears and if so how do you coax it back / jump start it?

JO, TORONTO, CANADA

Dear Jo,

Creativity is not something that can disappear. The creative impulse is simply the strategy used to catch ideas. Ideas are everywhere and forever available, provided you are prepared to accept them. This takes a certain responsibility to the artistic process. There is discipline and rigour and preparation involved. You must prove yourself worthy of the idea.

I have rarely sat down at my desk with something to say, other than I am ready. The sitting comes first, turning up with a certain alertness to possibility. Only then does the idea feel free to settle. It settles small and very tentatively, then, through your active attention, it can grow into something much bigger. Sitting in a readied state can sometimes last a long and anxious time. But you must not despair! I have never found a situation where the idea refuses to come to the prepared mind.

While you are in this prepared state, be the thing you want to be. If it is a writer, then write. Initially, stream of consciousness is fine. Write without judgement and self-condemnation. Write playfully and recklessly. Even if this initial writing appears of little value, keep going, for the beautiful idea has awakened and is moving toward you, as it responds to your display of intent.

The idea is especially designed for you in your uniqueness. If you are not there to receive it, or indeed you are not yourself when it arrives or, heaven forbid, disguised as someone else, the idea may scare and vanish away and be lost forever. It is you that it is searching for and you alone. Be yourself. The idea is moving closer.

Ideas are timid things, in my experience. They come as whispers and you need to hold them in honest regard in order to receive them. Perhaps the idea is as scared as you. Perhaps the idea is as invisible as you may sometimes feel. It may be that the idea is simply mirroring your internal self and is reluctant to settle in a mind that is heavy with uncertainty, and that is repeating ancient mantras of self-doubt. These voices can best be banished by a spirited disobedience, a playful defiance. Disobey the voices by continuing to write. They are a lot less robust than they appear. The idea is closing in.

So, Jo, here are some suggestions as to what to do:

Sit down. Be yourself. Be prepared. Be attentive. Defy the voices. Be the thing you want to be. Write. Be playful. Be reckless. Remember that you are uniquely designed for the idea that is moving toward you. You are good enough. The idea is about to arrive.

Love, Nick

Mentoren in het therapeutische veld

Er zijn twee mentoren die ik hier graag een plek wil geven: psychiater Dirk De Wachter. In het programma 'Lichtpuntjes tegen kanker' brengt hij de zintuigen onder mijn aandacht. Daarnaast geeft Katrien Cassiers me in haar opleiding woorden voor wat creatief werken in de therapiekamer kan betekenen. Beiden inspireren me in mijn zoektocht.

Dirk De Wachter speelt graag met taal en dat is fijn om te horen of te lezen. In zijn woorden voel ik ervaring en wijsheid zitten. Ik volg om die reden graag wat hij doet. Zo komt hij op een avond mijn woonkamer binnen langs de tv. In het programma 'Lichtpuntjes' vertelt hij over de zintuigen en wat die hebben kunnen betekenen in zijn eigen ziekteproces, hoe ze troost kunnen brengen. Nieuwsgierig luister ik naar zijn woorden:

*Ons contact met de wereld gaat via onze zintuigen
Het laten binnenkomen van de wereld via onze vijf zintuigen is vervullend en troostend.
Dat is iets wat ik met mijn verstand al heel lang weet, maar in mijn ziekteperiode heel erg heb ondervonden.*

Proeven

*Eén van de meest troostingen in het smaken is een kopje koffie natuurlijk.
Een bakje troost zoals men dat heel letterlijk ook zegt.
Een kopje koffie, dat is niet duur, dat is eenvoudig en bijzonder aangenaam.*

*Ik heb graag de heel eenvoudige dingen die veronachtzaamd worden,
waar we aan voorbijgaan in een soort van al te vlugge wereld die eigenlijk die kleine, bijzondere momenten lijkt te vergeten. We leven slordig en ik pleit ervoor om aandachtig te leven.
Aandachtig voor kleine dingen, die heel mooi zijn.*

Kijken

*Het kijken is voor veel mensen het meest evidente. En toch pleit ik ervoor om aandachtiger te kijken. Om bijvoorbeeld in een museum voor een schilderij te gaan zitten en te kijken en tijd te nemen.
Wat kunst doet, wezenlijk, is het omdraaien van verdriet naar schoonheid. Dat is pure troost
Het verdriet wordt verbeeld in de kunst tot iets esthetisch, tot iets wat genoten kan worden. Wat heel raar is, want het gaat vaak over dingen die erg zijn en die verbeeld worden tot iets dat troostend kan zijn.*

Ruiken

*Het ruiken is een van onze oudste zintuiglijke instrumenten. Veel van onze vrienden, de zoogdieren, gaan erg af op een geur. Wij mensen zijn dat een beetje verleerd om goed te ruiken.
De geur van de bomen, de geur van het afgemaaid gras, de geur van de natuur, van ... het is een beetje raar, maar de geur van de zon, de geur van de verse regen, brengt de wereld binnen op een grondigere, fundamenteelere, diep kernige manier dan het zien en het horen.*

Het grondig en fundamenteel beleven van de wereld en daar aandachtig mee omgaan is de wezenlijkheid van de troost.

Luisteren

*Ik luister met veel genoeg naar muziek en wederom gaat daar een grote wereld open
De chaos van de wereld met zijn kwetsuren, met zijn lastigheden wordt in de muziek een beetje
gecounterd. In de harmonie en de pracht van de muziek, vind ik een stuk rust.
Een soort deken, een soort bescherm laag of zo.
Kunnen gedijen in een zee van klanken, dat geeft toch ook een soort lichtheid in de zwaarte van
het bestaan.
Troostend*

Voelen

*De tastzin, hè. Vel voelen, zegt men. Ik zeg liever strelingstreven. Dat is voor mij het meest
wezenlijke.
Dat is ook het zintuig dat niet uitvalt als we niet meer kunnen horen of zien. Dat brengt ons heel
rechtstreeks bij de ander, bij de nabijheid van de ander
Dat heb ik ook ondervonden op mijn ziekbed, hoe ik daar lag als een stuk vlees, lag te
miserabelen.
En hoe de aanraking van mijn geliefden in de eerste plaats, maar ook van de verpleegkundigen
me opnieuw in de wereld bracht. Hoe dat me terug in de wereld bracht, me terug in de
menselijkheid bracht.
De aanwezigheid van de ander, de nabijheid, dat is de meest wezenlijke troosting die er bestaat.*

Ik kom hier iets bekend tegen: het inzetten van zintuigen. Ik heb dit altijd een boeiende
insteek gevonden om te onderzoeken. In mijn lerarenopleiding schreef ik een eindwerk
over zintuiglijke leerspelen.

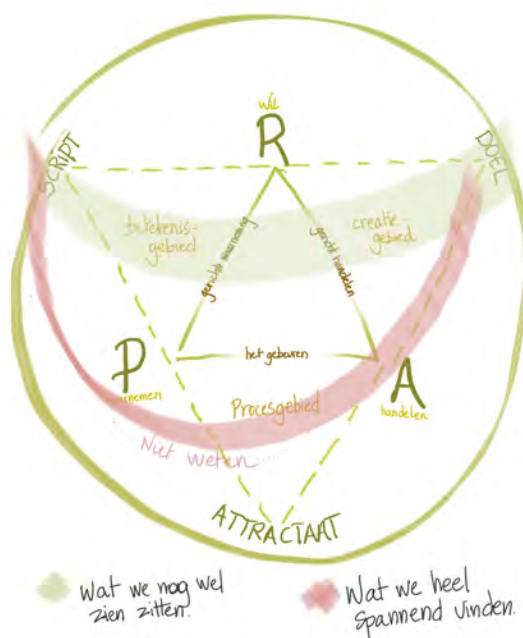
Daarnaast kreeg ik al enkele keren de kans om mee vorm te geven aan een
wandeleweekend dat mede IV-therapeut Sabien Jagers organiseert. Zij gebruikt voor dat
weekend het motto: van buiten bewegen, van binnen bezinnen. Ik krijg er de ruimte om
een workshop te organiseren. In zo een workshop ga ik binnen een thema op zoek naar
een zintuiglijke beleving en blijf ik graag weg van de gesproken taal. Op die manier
onderzoek ik wat we tegenkomen. Dit deden we bijvoorbeeld vanuit het thema 'aanraken'.
De muziek en de sfeer in de ruimte werden zorgvuldig gekozen en neergezet. We
onderzochten hoe je kan aanraken. Hoe doe je dat met je lijf? Hoe doe je dat met je huid?
De ander aanraken, wat voelt veilig en wat niet? In het laatste deel gingen we naar de
aanraking met onszelf, in contact met onze binnenwereld.

Ik heb mijn voorbereiding opgenomen in de bijlagen.

Ik volg de opleiding: Creatieve werkvormen integreren in de individuele therapie bij Katrien Cassiers op de Educatieve Academie. Tijdens deze tweedaagse opleiding duik ik wat dieper in mijn thema . Vooral het volgende blijft nazinderen:

Creatief werken is:

- gaan voelen met je lijf, gaan ervaren met je zintuigen
- laten voelen dat je begrepen kan worden zonder woorden
- vanuit het creatiegebied het lichaam laten ervaren wat het kan of wil doen. bv.: dat het kan bewegen
- op avontuur gaan, vertrekken vanuit het procesgebied wat het laagdrempeliger maakt
- kans/toestemming geven om uit de betekenis te blijven. Creatief weten maakt ruimte voor het niet weten....
- altijd door de 3 lagen gaan; doen, voelen, denken



In de opleiding merk ik bij mezelf weinig tot geen weerstand om de werkvormen mee te doen. Waarom doe ik dit niet in mijn therapiekamer? Ik vind het fijn om te doen en zeer waardevol, dit moet zijn weg vinden naar mijn therapeutisch werk.

Overpeinzing:

Heeft een therapeut, net zoals zijn/haar cliënten, ook een ingang? Zit er een voorkeur om een therapeutisch proces vorm te geven? Waar op de driehoek zit ik graag? Wat is mijn ingang?

Op een dag krijg ik de vraag of ik interesse heb om vorming te geven rond creatief werken in de therapiekamer, heel concreet willen ze graag een halve dag aan de slag gaan met een werkvorm. Die vraag duwt me in het volgende gedachteproces:

Ik?

Weet ik er genoeg over?

Heb ik daar wel genoeg ervaring voor?

Als ik dat zou doen, welke werkvorm zou ik dan kiezen?

De therapeut in mij stelt hier weer haar bestaansrecht in vraag. Ik heb niet 'neen' gezegd. Op zich geef ik graag vorming. Ik geef het idee ruimte. Als ik het zou doen, welke werkvorm zou ik dan kiezen? Ik kom uit bij wat ik ken; de zintuigen. Vanuit ervaringen met de wereld, met onze contactmakers, de zintuigen, in beleving gaan en verbinden met die wereld. Van buiten naar binnen en andersom, in interactie. Is het 'zintuiglijk ervaren' mijn ingang? Is dit een benadering die creatief maakt?

Beproevingen

In een bootje stappen met de naam 'Kwetsbaarheid'

Op pad met de lezer

Nodig: leeg blad, wat je er zelf bij wil gebruiken, (lijntjes-)papier en schrijfgerei.

Sta even stil bij wie jou kan inspireren. Welke schrijvers, muzikanten, kunstenaars, ... raken iets bij jou. Noteer eventueel hun naam op een wit blad, één naam per blad.

We hebben eerst onderzocht wat een leeg blad met jou doet. Je hebt in beeld gebracht wat je inspireert. Hoe zouden je inspiratiebronnen kijken naar het lege blad? Wat zouden zij er mee doen? Zou jij kunnen en durven doen wat zij er mee doen? Wat zou er dan gebeuren? Noteer of teken het bij hun naam. Voor wie echt durft: doe zoals je inspiratiebronnen! Ook foto's en andere eigen ideeën zijn daarbij natuurlijk welkom. Waar ben je er mee bezig geweest en hoelang? Wat heb je ervaren en gevoeld? Heb je keuzes gemaakt? Wat is er niet gebeurd? Was dit ook een keuze? Hoe was het om die te maken? Breng je proces in beeld door erover te schrijven en te tekenen, geef het een plek in je logboek.

Op avontuur in cultuur

In de docufilm 'Stutz' wil Jonah een film maken over therapie en wat dit voor hem betekent. Hij wil zijn psychiater en zijn methodieken in beeld brengen.

Voor het maken van de film is Jonah reeds de patiënt van Stutz, een psychiater met 40 jaar ervaring en een innemende persoonlijkheid. De film en de praktijk van Stutz ontfouwen zich. Jonah interviewt Stutz en moet moeite doen om hem het onderwerp van het gesprek te laten blijven. 'Het gaat niet over mij, het gaat over jou'.

Wie doet hier nu wat? Wie is hier het onderwerp? Er ontstaat een spanningsveld in de relatie. Dat lijkt me te ontstaan in het creatieve proces van het filmmaken. Voorheen was Jonah het onderwerp en nu moet Stutz dat zijn. Het doel verandert, de interactie staat onder spanning.

Het wordt pas echt interessant wanneer Jonah de stekker uit de illusie trekt dat ze echt in de therapiekamer van Stutz zitten. Ze zitten in een filmstudio. Hij trekt ook zijn pruik af, die was nodig omdat hij bij de start van het filmen een ander kapsel had. Jonah toont zich zo kwetsbaar en het is op dat moment dat er meer diepgang komt in het verhaal van Stutz. De psychiater laat nu ook zijn kwetsbaarheden zien.

Draagt kwetsbaarheid bij aan het creatieve proces?

Op zich kom ik inhoudelijk geen nieuwe dingen tegen. Wat mooi is, is dat Stutz zijn eigen therapeutische taal ontwikkeld heeft die hij ook in beelden giet.

Hij gelooft ook dat therapie soms te lang duurt, het moet voor hem vooruit gaan. Dat is een stuk dat ik herken, een overtuiging waar ik mee worstel.

Wat interessant is, is het spel van de kwetsbaarheid:

- Wie was in deze documentaire kwetsbaar?
- Wat is er mogelijk wanneer je je kwetsbaar durft op te stellen?
- Is kwetsbaarheid enkel iets wat we van de cliënt mogen verwachten?
- Wat zou het betekenen om als therapeut kwetsbaar te zijn, hoe ziet dat er dan uit?
- Is kwetsbaarheid een instrument/tool om in te zetten in de therapiekamer?
- Is kwetsbaarheid leegte geven aan iets nieuw? Of gaat het hier dan eerder over het 'niet weten'?

Op tocht in de therapiekamer

We knutselen een zorgenpoppetje. Ik probeer het doel van het poppetje uit te leggen (zorgen bewaren/overnemen), Z maakt er een gelukspoppetje van. Ze weet goed hoe ze het wil aanpakken en gaat heel zelfstandig en fijn te werk. Ze is heel betrokken. Op het einde van de sessie komt haar papa binnen. Tijdens het knutselen komt naar voren: 'ik vraag alleen hulp als iets helemaal niet lukt, als het moeilijk is doe ik het wel zelf'. Ik paraphraseer. Ze lijkt erg vast te houden aan regie. Zou ze deze durven loslaten? Zou ze zo meer creativiteit toe kunnen laten? Dat vraagt van haar misschien ook lef? Of vraagt het net lef van haar om in te zetten op regie? Wat kan hier iets creëren?

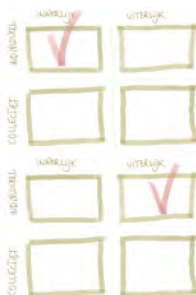
Papa geeft ondertussen bevestiging door te knikken en dit te bevestigen, terwijl hij op zijn gsm bezig is.



Op zich vind ik het geen probleem dat ze hier een gelukspoppetje van wil maken. Maar tegelijkertijd experimenteer ik met een meer creatieve aanpak en hoor een stemmetje in mezelf: gaat het zijn doel dan wel bereiken? En wat denkt papa hiervan? Dat het een dure knutselactiviteit is? Het maakt me ongemakkelijk, ik voel me onzeker en kwetsbaar.

Ontmoeting met de wijzen

Welke betekenis en plaats krijgt creativiteit? Ik benader het aan de hand van de kwadranten van Wilber:



Ik ben een grote voorstander van creativiteit. Het mag voor mij een plek krijgen in alle aspecten van het leven. Ik kan zelf erg genieten van creatief bezig zijn en wil het daarom ook graag integreren in de therapiekamer.



Ons lichaam is een instrument om creativiteit vorm te geven. Het is ook een instrument om indrukken en ervaringen (zintuiglijk) te registreren en zo is het lichaam een contactmiddel tussen de binnen- en de buitenwereld.



Een creatieve uiting van één individu kan spreken voor een groep (en zo een groep vormen). Het kan (h)erkenning bieden. Creatieve denkers kunnen zo de groep taal of een stem geven. Ze helpen een verhaal of een boodschap de wereld in en dragen het groepsverhaal uit. Denk maar aan de roze mutsen bij de betogingen voor vrouwenrechten in 2017 in Amerika.

Er is veel commotie over de budgetten die cultuur krijgt. Terwijl in Europa en Vlaanderen de budgetten omhoog gaan, zoekt het Antwerpse bestuur een oplossing voor haar begrotingstekort door flink te snijden in de subsidies voor de cultuursector. Er worden veel budgetten geschrapt en er lijkt gekozen te worden om subsidies te koppelen aan populariteit. Mogen we kritisch zijn en mag deze kritische stem een plaats krijgen in een creatieve sector?

In het therapeutische landschap ken ik weinig tot geen praktijken die een ruimte hebben waar je mag smossen. Heeft creatief werken genoeg bestaansrecht in de (therapie)wereld? Is er voldoende fysieke ruimte voorzien?



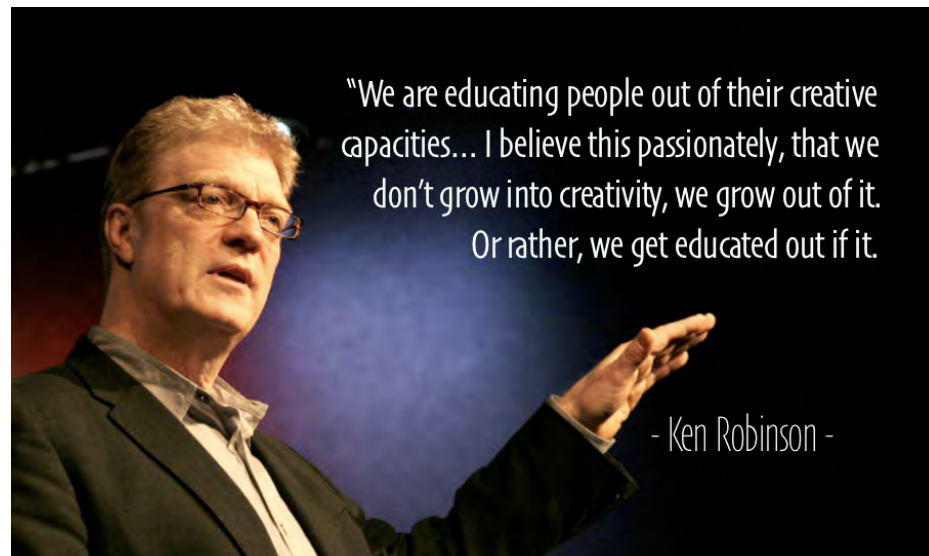
Hoe benaderen we creativiteit? Het klinkt vaak dat kunst (of creativiteit) raar is, het moet mooi zijn of het is maar niks. Daar zit oordeel in. Steeds meer wordt de tijd voor creatieve vakken in het lessenrooster van middelbare scholen beperkt. Is het niet net in die fase van hun leven dat jongeren ruimte moeten krijgen om in dialoog te gaan met zichzelf, om hun identiteit vorm te geven, om creatief te mogen zijn met wie ze willen zijn en worden?

In zijn Ted Talk laat Ken Robinson de volgende vraag klinken: Do schools kill creativity? Doden scholen creativiteit?

Volgens hem zetten scholen vooral in op het convergent denken.

Creatieve vakken worden in waarde en belang naar achter geschoven in het curriculum. Waarom zouden ze minder belangrijk zijn dan wiskunde in de ontwikkeling?

Veel te vaak hangt de waarde af van het product. Het product moet aan verwachtingen voldoen. Zo ontstaat er angst om creatief te zijn. Kan er ook gekeken worden naar het proces dat er bij kwam kijken? Creativiteit verdwijnt te vaak uit het leven van mensen en zo verliezen we het contact en onze kennis over die processen. We verliezen vertrouwen in ons eigen kunnen.



Verdwalen

Op pad met de lezer

Nodig: leeg tekenpapier (groot mag), houtskool, (lijntjes-)papier, schrijfgerei.

Neem een leeg blad. Het is leuk om deze opdracht in het groot te doen. Dus hoe groter je blad, hoe meer ruimte de opdracht en je beleving erbij kunnen innemen. Het is fijn om dit met houtskool te doen, maar een zwarte stift of een grijs potlood kan ook dienstdoen. Teken uit de losse hand lijnen die aan één zijde beginnen en eindigen op een andere zijde. Doe dit eerst met rechte lijnen, daarna met kromme lijnen. Hoe willekeuriger, hoe beter! Ga door tot je het gevoel hebt dat er een flinke wirwar ontstaan is. Leg daarna het resultaat op een afstand en kijk. Wat ervaar je? Wat voel je? Wat denk je? Noteer wat er komt in je logboek. De tekening gebruiken we verderop nog, leg die even aan de kant.

Op avontuur in cultuur

In een bos

*In een bos van mooie woorden een nest vinden
slapen in de takken van een taal*

Deze woorden komen uit het gedicht 'in een bos' van Marleen de Crée. Poëzie doet iets met mij. Ik kan geraakt worden wanneer woorden elkaar, in een soort van speelsheid, tegenkomen op papier. Is het taal? Kan het ook beeld zijn? Mag het beeld-taal zijn?

Ook deze woorden, uit het gedicht, raken me en zetten me aan het denken:

Taal

Die van woorden,
meest voor de hand liggend
spreken/zingen, luisteren
schrijven, lezen

Die van beelden,
iets minder voor de hand liggend
misschien vertellen ze op een manier waardoor er beter geluisterd
kan worden
misschien kunnen anders gelezen worden waardoor je meer mag zien
wat als ze samen met een verhaal komen?
Zoals bij metaforen, zoals een poëzieposter, zoals een
prentenverhaal?

Samen

een verhaal neerzetten om
de verwarring een plek te geven?

Het neerzetten van een verhaal in taal, dus in woorden en/of in beelden, maakt dat je er naar terug kan komen. Het zet een verhaal in de wereld. Het kan gedeeld worden met anderen en er kan van daaruit verbinding ontstaan.

En laat dat nu zijn waar ze bij uitgeverij Plint goed in zijn. Beelden geven aan woorden. Ze vragen aan illustratoren om gedichten van een beeld te voorzien. Het is in hun werk dat ik dit tegenkwam, het gedicht van Marleen de Crée. Het volledige gedicht is niet leesbaar op de afbeelding. Een leesbare versie van de poëzieposter kon ik niet meer vinden. Ook bij Plint hebben ze me niet verder kunnen helpen. Dus ik geef je graag het volledige gedicht mee:

*In een bos
in een bos van mooie woorden
een nest vinden, slapen
in de takken van een taal.
als nachtvogels voorzichtig
roepen, de ander als een
echo over een dal van licht.*

Je kan verdwalen in woorden, ook in mooie. Het is soms hard werken om de juiste te vinden. Hoe mooi is het idee van dwalen tussen woorden en daarin een nest vinden.

Ik denk nog aan een werkvorm die ik in mijn onderwijspraktijk gebruikte: vrije tekst. Dat is een techniek die uit het Freinetonderwijs komt. Ik bedenk dat dit misschien iets is dat ik kan inzetten in de praktijk.



Op tocht in de therapiekamer

Wat als je niet kan terugvallen op woorden in de therapiekamer? Wat als ze niet komen of er niet willen zijn?

In de film 'The Windermere Children' worden kinderen uit de kampen na de oorlog opgevangen in een Engels landhuis. Ze krijgen daar de tijd om op adem te komen voor ze in gezinnen geplaatst worden. Ze worden begeleid door een sportleraar, een rabbijn en een kunstleerkracht. De directeur zit hele dagen in zijn bureau en wil zich beschikbaar houden voor de kinderen. Hij nodigt hen regelmatig uit om te komen praten als ze het moeilijk hebben. Maar niemand komt. Op een dag komt de kunstleerkracht bij hem om te vertellen wat de kinderen schilderen. Er zit weinig kleur in hun werk en het is heel grimmig. Ze schilderen hun pijnlijkste herinneringen, het verlies van familie, identiteit en geweld. Met zachte stem zegt de directeur: 'Ik zit hier heel de dag te wachten om met hen te praten en hier, in deze schilderijen, schreeuwen ze het van de daken'.

Weerstand in beeld

Ik zie C nu sinds twee jaar. Ze is een meisje van bijna twaalf. Ze woont bij haar grootouders sinds haar ouders, beiden verslaafd, uit hun ouderlijk recht ontzet zijn. Er is sprake van complex trauma. Het was lang geleden dat ze geweest was. Gewoonlijk komt ze om de twee weken. Door ziekte en de feestdagen was het nu meer dan een maand geleden. We starten vandaag in een nieuwe praktijkruimte. Ze kiest ervoor om te tekenen. Ze heeft zelf geen ideeën en daarom stel ik een tekenspel voor. Er is een leider en een volger nodig. Ze kiest voor de rol van volger en we beginnen de opdracht. Wanneer het tijd is om van rol te wisselen geeft ze aan dat ze geen 'leider' wil zijn. Ik zie dat de blik in haar ogen verandert. Ik bied een volgende tekenopdracht aan maar die slaat niet aan. Er komt alleen maar 'nee'. Na een tijd vraag ik haar om haar nee op papier te zetten zoals hij er voor haar uitziet. Traag, met veel zorg schrijft ze:



Ik onderneem enkele pogingen om de nee te onderzoeken, aan te vullen met beelden (dixit-kaarten), maar het blijft 'nee'. We zitten samen op de grond met de 'nee' tussen ons in. Ik zit en zij knoopt haar veters 'om nooit meer los te komen'. Er is stilte. Ik vertel dat de nee misschien ook een leider is. Deze nee maakt haar een leider van zichzelf. Dus het is knap dat ze deze nee goed kan aangeven. Ze ontvangt deze boodschap maar zegt niets. Ik vraag haar: 'We hebben nog tien minuten, wil je daar nog iets mee doen?'. Ze schudt: nee. Wanneer haar grootmoeder komt, spreken we over een volgende afspraak. "Wil je graag terugkomen?" 'Ja, en om de twee weken, niet zo lang als nu....' En zo lijkt de nee plaats te maken voor 'ja'.

Ik vond dit moeilijk en uitdagend. Ik wil graag ' bezig zijn, iets doen'. De stilte toelaten, niets doen wil niet noodzakelijk zeggen dat we niets doen. Ik 'weet' dat maar heel mijn systeem worstelt hiermee.

Dit was een proces waar we voorheen ook al eens doorgegaan waren. Het was lang geleden dat ze me zag en ik heb het gevoel dat ze op deze manier de veiligheid opnieuw aftast. Het geeft haar de regie en ik laat die bij haar zijn. Zij geeft een grens aan. Dat is voor haar heel onbekend. In haar jonge kinderjaren is haar veel overkomen, ze had geen enkele invloed op wat op haar afkwam. Wat op haar afkwam was niet mooi en erg grensoverschrijdend. In deze sessie heeft ze geoefend om grenzen te stellen en heeft ze gehoord dat het goed is om die grenzen te stellen en dat ze dat goed heeft gedaan. Ik weet dat het goed was. Zij heeft iets gedaan wat nieuw is voor haar. Zij is creatief geweest. Waar vecht ik dan nog mee?

Zonder woorden

B komt rustig binnen. Wanneer ik hem vraag hoe hij erbij zit, verandert er iets. De vraag is confronterend en brengt hem naar het woord 'moeilijk'. Ook 'spanning' komt naar voren. Die kan hij in zijn hoofd en handpalm voelen. Hij valt stil. Praten is moeilijk. Hij wil liever niet praten. Een dixit-kaart trekken ziet hij zitten. Hij trekt een kaart waarop we een hand zien. Een vergrootglas boven de hand vergroot de nerven, waardoor ze op rivieren lijken. We gaan op onderzoek door te tekenen. Ik leid hem stap voor stap door de opdracht en na elke stap vraag ik wat er gebeurt en of hij iets wil delen. Er komt niets, geen woord. Ik weet dat er iets gebeurt. Ik zie het aan zijn lichaam en de uitdrukkingen op zijn gezicht. Ik kies om het niet-weten voor mezelf toe te laten. Dat is een oefening die ik bewust moet maken. Het houdt me rustig.

Op het einde van de oefening benoem ik dat ik zie dat er veel gebeurt is en nodig nog eens uit om te delen. Hij schudt met zijn hoofd: nee. Ik benoem dat ik het best wel wat spannend vind maar dat ik er tegelijkertijd op vertrouw dat wat er gebeurt is, zijn weg zal vinden. Ik weet dat dit zo is, maar toch voelde het ook wat aan als blufpoker want ik vond het echt wat ongemakkelijk om geen inzage te krijgen in zijn proces. Ik ben bang dat hij naar een donkere plek is gegaan. Hoe groot is zijn wanhoop? Wat gaat hij daarmee doen? Heel spannend...

Ik heb in beide voorbeelden weinig tot geen woorden gekregen. Ik voel dat het heel verleidelijk is om in te vullen. Wil ik mezelf geruststellen, sussen? Wie of wat vraagt hier om geruststelling? Moeten de dingen duidelijk zijn en woorden krijgen voor ze er 'echt' mogen zijn? Was dit goed? Was dit genoeg? Ben ik wel therapeutisch bezig? Ben ik wel een goede therapeut?

Chaos

Ik voel weinig connectie zitten met de reeds gesprokkelde theoretische kaders en informatie als ik onderzoek waarin ik verdwaal. Ik ervaar chaos. Dus ik start bij op het internet: wat is Chaos? Wikipedia antwoordt:

Chaos (Oudgrieks: *χάος*, leegte) is in de Griekse mythologie het Niets waaruit de eerste goden ontstonden. Chaos is volgens sommige bronnen vrouwelijk, maar wordt meestal als onzijdig aangeduid. Chaos wordt wel voorgesteld als een bodemloze leegte waar alles eindeloos valt; niet naar beneden, want er is geen enkele oriëntatie mogelijk, maar alle kanten op. Uit deze uitgestrekte malende wanorde ontstond orde in de vorm van Nacht, Duisternis, Aantrekkingskracht, Onderwereld en Aarde. Aarde maakte vanuit haar oorsprong Bergen, Zee en Hemel. Nacht en Duisternis maakten samen Ether en Dag. Uit Aarde, Gaia en haar zoon Hemel, Ouranos ontstonden ook twaalf Titanen plus drie cyclopen en drie reuzen met honderd armen. De bekendste Titanen zijn Okeanos, Japetos en Kronos. Tijdens de oorlog tussen de Titanen en Olympiërs zouden de gemoederen zo hoog opgelopen zijn dat Chaos door de hitte bevangen raakte. In samenwerking met Chaos schiep Eros de vogels.

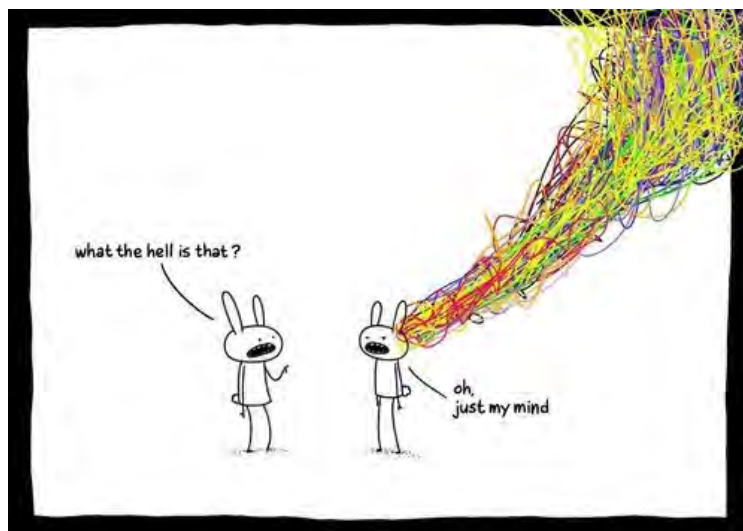


Gravure uit de Metamorfosen van Ovidius, Hendrik Goltzius (1589)

Ik weet niet wat ik met deze informatie moet en kan. Wat betekent chaos voor creativiteit?
Ik loop vast. Ik maak van mijn eindwerk een cliënt, een casus en vul een hypothesemodel in:



Wat het me brengt: een lege dynamische ruimte... Voor nu, laat ik het zijn.



De schat

Op pad met de lezer

Zoals beloofd, gaan we verder met de wirwar van zwarte lijnen. Leg de tekening weer op een afstand. Misschien gebeurde dit al spontaan bij de vorige stap, misschien niet, maar je mag op zoek gaan in de wirwar naar iets herkenbaars. Zoek een vorm of een figuur. Zie je er meerdere? Kies dan wat je het meest aanspreekt. Maakt de vorm duidelijker door de lijnen dikker te maken met hetzelfde materiaal als de vorige keer. Hij zal er meer uit gaan springen. Leg je tekening weer even aan de kant, we gaan er mee verder in een volgende stap.

Op avontuur in cultuur

Moedig zijn

Ik ga naar een kleinschalig concert van Johannes Verschaeve. Ik ken hem als de zanger van 'The Van Jets'. Het concert gaat door in Amor, dat is een klein zaaltje naast de mooie en prestigieuze zaal van De Roma. Het podium is klein en laag, dicht bij het publiek. De setting voelt intiem aan.

Op dat podium, in die intieme setting, staat Johannes in een veel te groot kostuum zijn ziel bloot te leggen. Hij zingt in het Nederlands en begeleidt zichzelf muzikaal met elektronische hulpmiddelen, een gitaar en een melodica. Kwetsbaar, voluit kwetsbaar. Wat een lef! Ik ben tegelijkertijd enthousiast en ontroerd. Ik bewonder zijn moed. Ik geniet van zijn woorden en zijn muziek. Ik voel jaloezie, waarschijnlijk een vermomd verlangen.

De leegte ontdekken

In tegenstelling tot wat de mythe ons graag wijsmaakt over schoonmoeders, komen mijn schoonmoeder en ik goed overeen. Zeker als het op prutsen aankomt. We proberen graag nieuwe dingen uit en gaan graag met natuurlijke materialen aan de slag. Zij kent veel ambachten, technieken en methodieken en heeft ze onder de knie of heeft er toch zeker van geproefd met haar nieuwsgierigheid; mandenvlechten, viltten, breien, haken, textielverven, ... Ik smul van haar kennis.

Deze keer kiezen we voor wol. We gaan een schapenvacht viltten, zo eentje waar het schaap niet voor geslacht moet worden. Ze krijgt haar wol van een schapenboer uit de buurt. Hij raakt zijn wol niet aan de straatstenen kwijt, wel aan oma.

De eerste stap in het proces is de wol kaarden. Dat kan je vergelijken met kammen. Twee spoelen, met tandjes op, draaien tegen elkaar en brengen zo alle haren in dezelfde richting. Het vuil (bv.. stro) uit de wol gaat er zo ook een beetje uit. Het vraagt veel van je armen want je moet flink draaien. Het repetitieve karakter heeft iets meditatief en je zakt weg in een vage focus, het is ook terecht komen in een ledigheid, een ruimte van niets, een ruimte van rust. De volgende stap gaat gepaard met veel water en zeep. We wachten nog even een tijd met meer zon af om hieraan te beginnen.

Omdat we nog tijd over hebben, vraag ik om te spinnen. Ik had dit al eens gedaan maar had het toen nog niet helemaal onder de knie. Alle begin is moeilijk, zeker bij een techniek die vraagt om je beide handen en een voet te coördineren. Ik bijt me erin vast, het voelt niet alsof ik daar veel keuze in heb. Gedrevenheid neemt het over. Door het proces op te delen in stukken, kan ik voelen hoe ik het onder de knie krijg. De groeimarge is nog groot, maar er is vooruitgang.

Na afloop bedekt het vet van de wol mijn handen, ze blinken. Ik ook.

De verbeelding toelaten

"Alleen verbeelding, niet verstand, is in staat om bergen te verzetten en stormen te verslaan."



Tutti Fratelli, een gezelschap waar ik al lang met grote nieuwsgierigheid naar uitkeek. Hun voorstelling stelde me niet teleur.. Een klassiek verhaal gespeeld door een gezelschap dat zelf speelt met kansen of het ontbreken ervan.

Ik lees op hun website het volgende:

Tutti Fratelli is een sociaal-artistieke werkplaats in het hart van Antwerpen. Tutti Fratelli maakt theater met personen die minder kansen kregen in hun leven. Mensen in armoede, met psychische problemen of met een beperking, iedereen is welkom bij Tutti Fratelli. Elke productie wordt voorafgegaan door een reeks van intensieve repetities, die uitmonden in voorstellingen in de Vlaamse schouwburgen. Tutti Fratelli is een huis voor velen, een artistieke vrijplaats, met aandacht voor de schoonheid van het onvolmaakte en voor de meest kwetsbaren.

*Den ene staat in het donker
Den andere staat in het licht
Die in het licht ziet ge
Die in het donker ziet ge niet
-B. Brecht-*

Het maken van artistiek hoogstaande voorstellingen, gedragen door alle fratelli, is middel en doel. Professionele artiesten gaan in dialoog met fratelli via woord, muziek, beweging en beeld. Hieruit ontstaan nieuwe artistieke uitdagingen. Theater als bindmiddel.

Het gezelschap nam vorig jaar afscheid van Reinhilde Declair, een bezieler die er van bij het begin bij was. Ik voel in deze voorstelling het afscheid een plek krijgen. Wanneer een stem uit de hemel klinkt, denk ik haar stem te horen. Terwijl de spelers naar boven kijken, spreekt de stem hen een laatste keer toe:

Vergeet mij nooit.
Ik stá naast u,
Ik blijf bij u.
En gij? Gij zijt
Zo schoon...
Zó.
Schóón.



En dat zijn ze, de mensen.
Niet alleen die van Tutti Fratelli.
Allemaal.
Het is het artistieke kader en het creatieve proces dat de kwetsbaarheid omzet in kracht.

Ik kom terug op de vragen die resoneren na mijn vertrek uit het M HKA (zie pag 18).

Benijd ik:

- de kunstenaar?
- de durf om zichzelf en het werk te tonen?
- de nieuwsgierigheid?
- het creatief vermogen?
- de kans tot onderzoek?
- het mogen spelen?
- het kunnen focussen?
- het in de diepte in duiken...?

‘Therapie’ vs ‘creëren’ (als dit het werkwoord is dat creatief werken weergeeft).

Ik onderzoek:

Creaties brengen naar binnen

en weer naar buiten

Creëren brengt naar buiten

en weer naar binnen

Creëren is interactie

met binnen - buiten

met buiten - binnen

met binnen - binnen

met buiten - buiten

en hoe ik me daartoe verhoud

terugtrekking - verbinding

afstand - nabijheid

awareness

Verbinden is contact maken

contact is ervaren

ervaren is - met zintuigen/lijf - gewaarworden

ervaren is - met het hart - voelen

ervaren is - met het hoofd - betekenis geven

Hoe maak ik verbinding met (mijn) creativiteit in de therapiekamer?

contact maken met creatief vermogen

van de cliënt, het proces, het moment

wandelen tussen lijf - hart - hoofd

verbindingen onderzoeken

awareness

Wat is de rol van verbinding?

Verbinding tussen bestaande kennisvelden.

Verbinding tussen C en T.

Verbinding met jezelf.

Is creativiteit een resultaat van verbinding?

Op tocht in de therapiekamer

De verbeelding van de Therapeut

In deze sessie met B werken we gedrags-cognitief. Vanuit het GGG-schema komen subjes in beeld. We stellen ze op, naast het schema, met poppetjes. Hier wordt B door geactiveerd en hij gaat met veel enthousiasme mee in het proces. De verbinding is gemaakt. We onderzoeken de subjes en wat ze komen doen, ze krijgen een plek in de bus. Hij neemt een subje mee naar huis om in zijn aandacht te plaatsen bij de examens: de enthousiaste. Vanuit het gedrags-cognitieve denkkader, het GGG-schema, komen subpersoonlijkheden in beeld. Dit voelt als een interessant spoor, een onduidelijk gevoel dat laat weten dat ik hier op moet doorgaan.

De interactie met de cliënt inspireert me. Ik faciliteer het proces waarbij we twee denkkaders met elkaar verbinden, ik voel als therapeut eveneens verbinding ontstaan tussen de cliënt en mezelf. Daarnaast komt er ook verbinding tussen de cliënt en zijn proces en van daaruit verbinding met zichzelf.

Om mijn intuïtie op te merken, moet ik er ruimte voor maken, moet ik ontvankelijk zijn. Die intuïtie komt niet vanuit mijn hoofd, die komt van ergens uit mijn buik. Ik moet ze durven ontvangen en volgen.

De verbeelding van de cliënt

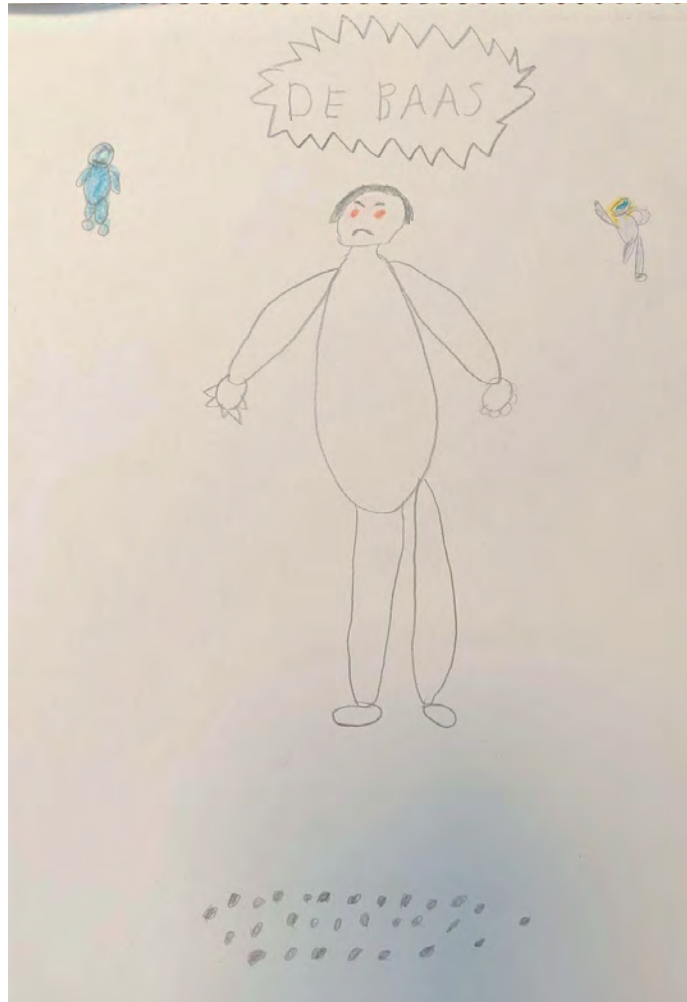
Vandaag komt S voor de derde keer. Ze is aangemeld voor een diagnostisch traject in onze praktijk. In afwachting werd al psychotherapie opgestart. Op school en thuis botsen ze tegen boosheid. S wil hier zelf ook aan werken.

We komen terecht in een verkenning van gevoelens. Ik probeer zicht te krijgen op hoe zij naar emoties kijkt, welke zijn vertrouwd en welke taal geeft ze er aan. Om het concreet te krijgen, maken we er een beeld bij. We vertrekken van de basisemoties. Ik laat haar een kleur en een poppetje kiezen bij elke emotie:



Van links naar rechts: verdrietig-boos-blij-bang

Het valt ons op dat de boosheid wel erg groot is. Bij het poppetje van angst vertelt ze over haar nachtmerries en hoe ze ook angst heeft voor deze nachtmerries. Zo komen we op twee zaken uit om mee verder te gaan: 1) hoe werkt boosheid en 2) een droom die altijd terugkomt. Ik geef haar de keuze. Ze kiest voor de droom en maakt er een tekening bij.



In haar droom worden S en een heleboel andere mensen, waaronder ook familie en vrienden van haar, achtervolgd door een soort monster dat vermomd is als mens met laserogen. Het heeft ook een hulpje. Er is een grote dreiging en ze moeten vluchten want ze vrezen voor hun leven. Om te kunnen overleven moeten ze zich verstoppen. Ze heeft deze droom een aantal keren achter elkaar en elke keer raken ze verder en verder en gaan ze minder snel dood. Ze voelt zich onbeschermd en hulpeloos. Wanneer ik vraag of er iemand in haar droom kan komen helpen, antwoordt ze snel en met veel overtuiging: IK! . Haar verbeelding is geactiveerd. Ik vraag haar naar haar krachten. Ze is sterk en ze kan vliegen. Haar ogen lichten op. Aan het einde van onze sessie vraag ik of ze iets met de tekening wil doen. Ze wil hem mee naar huis nemen en boven haar bed hangen. Zij, kwetsbaar en met haar verbeelding en ik, kwetsbaar vanuit het niet weten, samen in verbinding. Werd hier een nieuw stukje van haar 'ik' gecreëerd?



In contact met de wijzen

Ik word nieuwsgierig naar wat verbeelding eigenlijk is. Naar de rol van intuïtie. Naar het verschil tussen intuïtie en inspiratie.

Ik ga op zoek en begin bij wat ik ken; de woorden van Nick Cave met een fragment uit zijn schrijfwerk:

Red hand files, issue #2

For me, the imagination is essentially religious as it reaches beyond truth toward meaning. And meaning itself is a kind of truth unburdened by proof. Science has its duty to truth, and so it should, but the songwriter and the poet move beyond what is known into the unknown world. They spend their time in a kind of dream world – a realm where God and his ghosts dwell, banished there by grim reason and rationality. This is our absurd and deluded dominion in all its feverish wonder. It is the enchanted forest. This is the world from where I draw my songs. If you are an artist, well, I'll see you there, no doubt. If not, you can sail there on my songs!

It is an enchanted forest... het is een betoverd bos, een wonderland... Het spreekt tot mijn verbeelding. Hoe is het in dat bos? Wat is die betovering dan? Ik herlees het nog eens. Het bos is in essentie religieus/spiritueel: het gaat voorbij aan waarheid en het gaat richting betekenis, zonder dat het lastig gevallen wordt door de nood aan bewijs. Het brengt ons van de wereld die we kennen naar een onbekende wereld, waar goden en geesten dwalen, geband van rede en ratio. Er is een heerschappij van absurditeit en wanhoop. Het bos is een plek waar je mag creëren, een plek waar de dingen kunnen ontstaan en elkaar ontmoeten. Het is een plek waar je iets kan creëren wat er nog niet was. Verbeelding geeft de kracht, de mogelijkheid om iets te creëren, iets wat er nog niet was.

Vervolgens neem ik 'De Chaosfluisteraar', het boek van Hilde Vleugels erbij. Ik lees over de leegte waar verbeelding mogelijk is, over een andere bewustzijnslaag, over een uil en zijn intuïtieve wijsheid die zich laat leiden door zijn verwondering en zijn creatieve geest.

Ik lees over kloktijd en hoe die eenduidig, lineair en praktisch is. Het is de tijd die we hebben. Daartegenover staat de niet-meetbare, ongrijpbare tijd in het zijn;

Het is een innerlijke tijdsruimte, verstilde tijd

Het is een overgangsruimte, waar binnen- en buitenwereld verbonden worden

Het is een experiëntiële ruimte, waar een verkennen van, reflecteren op en verwerken van de beleving plaatsvindt.

Het is een transformerende ruimte, de ruimte waar een overgang gemaakt wordt, waar ideeën ontstaan en een nieuwe vorm gevonden wordt.

Ik voelde me geïnspireerd door de interactie met de cliënt. Ik kwam Ap Dijksterhuis tegen in een artikel in een tijdschrift. Hij is een Nederlandse psycholoog en volgens hem kan

Inspiratie met veel positieve energie voelbaar worden en daardoor magisch aanvoelen. Inspiratie is wanneer je eigen onbewuste processen je, op een liefdevolle en niet dwingende manier, vertellen wat je moet doen. Je onbewuste reikt iets nuttigs aan om je voort te stuwten in wat je moet doen. Wanneer je inspiratie ervaart, voel je energie die vrijkomt vanuit een emotionele kant van het proces. De cognitieve daad die daarop volgt is creativiteit.

Als vanzelf komen volgende vragen (associaties) naar boven:

Inspiratie versus intuïtie

Inspiratie: geprikkeld worden in het creëren?

Intuïtie: instinctmatig geïnspireerd worden?

Intuïtie: inspiratie van binnenin?

Nieuwe wegen

De ontdekkingsreiziger stapt weer in het bootje en ontdekt dat er op de andere kant 'vertrouwen' staat.

Op pad met de lezer

Nodig: je wirwar-tekening, krijt in verschillende kleuren, (lijntjes-)papier om op te noteren, schrijfgerei, lijm en eventueel haarlak.

We gaan verder met de wirwar-tekening. Het was niet meer echt alleen maar een wirwar. Er was een duidelijke vorm of figuur op verschenen. Deze vorm mag je inkleuren met krijt. Je kleurt over de lijnen in de figuur heen en respecteert de grens van de figuur door daar niet over te kleuren. Werk gerust met verschillende kleuren. Krijt laat zich mooi mengen door er zachtjes op te vegen. Als je met houtskool gewerkt hebt, kan je dat ook in het kleurkrijt vegen. Kies andere kleuren voor de ruimte rond je figuur. Dat zou de achtergrond kunnen worden. Je kleurt weer over de lijnen, van wat de achtergrond is, heen zonder over de lijnen van je gekozen figuur te gaan. Als het goed is gegaan, is er nu een duidelijker verschil gekomen tussen de figuur en alles er rond.

Hoe was het om deze opdracht te doen? Waren er gedachten, gevoelens, gewaarwordingen? Geef je reflecties een plek in je logboek. De tekening kan er ook een plek in krijgen. Je kan het krijt fixeren met een beetje haarlak. Grote werken kan je opvouwen voor je ze in kleeft.

Op avontuur in cultuur

In november gingen we met ons gezin gedurende 4 weken glasblazen bij glasblazer Frederik.

Hier heb ik ongelooflijk hard naar uitgekeken. Een volledig nieuw materiaal, een onbekende techniek. Het materiaal was, voor ons, heel onvoorspelbaar en het resultaat dus ook. Het opwarmen van het glas had iets rustgevend en meditatief, opwarmen-draaien-opwarmen-kijken-nog wat draaien... Het bracht focus en die bracht rust.

Toen Frederik vroeg wat ik deed, vertelde ik over mijn therapeuschap. Hij opperde dat het misschien wel een optie was om van daaruit eens samen een project op te zetten.

Zomaar, door een nieuwe weg in te slaan, iets nieuws uit te proberen, ontstonden er nieuwe mogelijkheden!

Op tocht in de therapiekamer

Na 2 sessies met C, waarbij we vanuit het creatiegebied te werk gingen, kwam er vandaag ruimte om te benoemen. Ze toonde zich heel open. Het leek me een goed moment om terug te blikken. We kwamen tot een levenslijn. Ze gebruikte een rode kleur voor haar moeilijke periode, groen voor de periode waar het beter gaat. Ze stelde vast dat het nu al langer 'goed' gaat dan dat het ooit 'slecht' gegaan is. Bij het stuk van de toekomst schreef ze: 'alles is mogelijk'. Er was hoop.

In contact met de wijzen

Over het IV-muurtje kijken

In het Tijdschrift voor vaktherapie, een tijdschrift voor beeldend therapeuten verscheen er een artikel over het Expressive Therapies Continuum. Een vriendin die beeldend therapeut is, bracht me er mee in contact.

Het ETC is een theoretisch raamwerk voor de beeldende therapie. Bij beeldend werken staat het proces op de voorgrond, niet het resultaat. Daardoor is het een continuüm waarop je kan bewegen en waarin je als therapeut keuzes kan maken om tot handvatten te komen, of andersom.

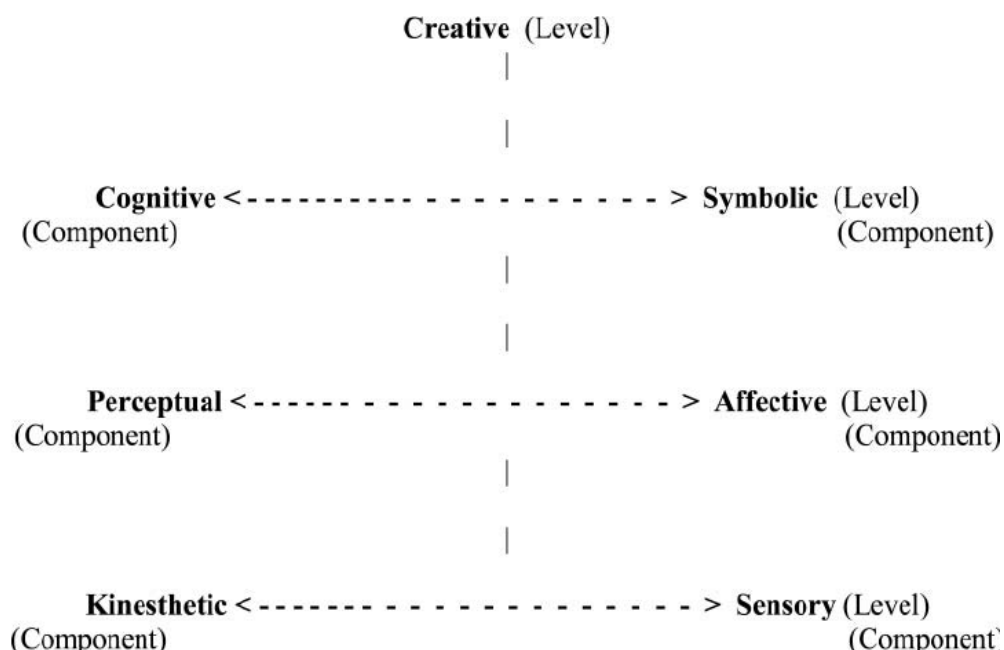
In de vertaling, in dit artikel, zie ik dat Expressive Therapies in het Nederlands beeldende therapie wordt genoemd maar wanneer ik Expressive Therapy opzoek, krijg ik volgende definitie van Wikipedia:

*The **expressive therapies** are the use of the **creative arts** as a form of **therapy**, including the distinct disciplines **expressive arts therapy** and the **creative arts therapies** (**art therapy**, **dance/movement therapy**, **drama therapy**, **music therapy**, **writing therapy**, **poetry therapy**, and **psychodrama**).*

Ik ga ervan uit dat dit raamwerk dus breder ingezet kan worden dan enkel voor beeldend werken en bruikbaar is voor elk proces dat tot creativiteit kan leiden.

Hoe werk je ermee?

Je kan in twee richtingen op het continuüm bewegen: horizontaal en verticaal.



Horizontaal bewegen we tussen componenten. Deze zijn bipolair en kunnen elkaar beïnvloeden.

Verticaal bewegen we langs verschillende niveaus. Wanneer we hoger gaan, neemt de complexiteit van de informatieverwerkingsprocessen toe.

Ook al zijn ze hiërarchisch opgesteld in complexiteit, toch is geen niveau of component beter of belangrijker dan de andere.

Het ETC gaat ervan uit dat een goed functionerend persoon in staat is om op ieder niveau en op elke component te werken. Het functioneren in het creatief werken, weerspiegelt volgens het ETC de manier waarop cliënten denken, voelen, en handelen in het dagelijkse leven. Op deze wijze geeft het ETC informatie over waar de kwaliteiten en de uitdagingen van de cliënt zitten.

Niveau 1 - Kinetische en sensorische niveau

Dit niveau heeft een sterk exploratief karakter.

Kinetische component

De informatieverwerking vertrekt vanuit de beweging van het lichaam. Daarom staat fysieke activiteit op zich centraal. Het doel is om bewust te worden van of in contact komen met lichaamssensaties. Er kan ingezet worden met toename of afname van arousal en spanning. Mensen met een cognitieve ingang zullen hier graag snel betekenis aan geven

Suggesties voor materialen en technieken:

- materiaal dat weerstand biedt, bv. grafietpotloden
- alles wat om fysieke inspanning vraagt voor de bewerking ervan of materiaal met een bijzondere structuur
- Je kan spelen met fysieke grenzen van het materiaal, met grootte en hoeveelheid.
- laat handelingen verwoorden. In een eventuele nabespreking kan dit helpen om de ervaring te structureren en betekenis te verlenen.

Sensorische component

De informatieverwerking vertrekt vanuit zintuiglijke waarneming. Zo kunnen we sensaties (gewaarwordingen) herontdekken of opnieuw leren waarderen. Er kan meer bewustwording bevorderd worden van de innerlijke beleving. Het contact met ons lichaam kan hersteld worden.

Voor mensen met een traumatische ervaring kan dit overweldigend zijn omdat trauma's een groot sensorisch element met zich meedragen. Ze kunnen een trigger zijn en de cliënt terug meenemen naar het trauma. Het is belangrijk om daar als therapeut bij stil te staan.

Suggesties voor materialen en technieken:

- viltwol, klei, vingerverf, scheerschuim
- laat tools achterwege, zodat er rechtstreeks contact is met het materiaal
- het sluiten van de ogen kan de ervaring versterken

Niveau 2 - Perceptuele en affectieve niveau

Fungeert als een perceptueel-affectieve brug tussen de andere niveaus.

Perceptuele component

Hier gaan we cognitieve processen waarnemen, selecteren, herkennen/begrijpen en info uit de buitenwereld interpreteren. Voor de informatieverwerking gebruiken we beelden om de eigen innerlijke wereld te differentiëren en te begrijpen.

Het kan gebruikt worden als containment voor emoties: deze objectieve beeldtaal biedt op een veilige manier afstand tot de emotionele lading van creatief werk terwijl deze wel blijft bestaan. Het helpt om een gevoel van regie te geven. Bij iemand die snel overspoeld wordt door emoties, helpt dit om er afstand van te leren nemen.

Suggesties voor materialen en technieken:

- foto's, prenten, beelden, woorden, ...
- Je kan spelen met perspectief nemen door het te veranderen, vergroten, in te zoomen, te kadreren, ...
- Je kan het beeld zelf veranderen door het te koppelen aan beeldelementen; kleur, vorm, ...
- ingaan op compositie, verhoudingen, ...

Affectieve component

Hier kunnen we uitdrukking geven aan de beleving en het herkennen van emoties bij zichzelf in (relatie tot) de ander. Het nodigt uit om in contact te komen met emotie zonder hierover na te denken of bezig te zijn met het eindresultaat.

Expressie zorgt ervoor dat je meer bewust wordt van je eigen emoties en brengt differentiatie in emotionele toestanden (emotieregulatie).

Het kan de stemming verbeteren. Het zijn sensorische ervaringen die toegang geven tot effectieve informatieverwerking. Het is belangrijk om hierbij psycho-educatie over emoties te voorzien.

Deze component is aangewezen bij: PTSS, eet-, stemmings- en somatoforme stoornissen en emotieregulatie in het algemeen.

Suggesties voor materialen en technieken:

- schilderen op muziek
- verander of laat gereedschappen weg
- nodig uit tot het gebruik van de ruimte
- vloeiend materiaal en heldere intense kleuren

Niveau 3 - Cognitieve en symbolische niveau

Dit is het meest complexe niveau en daarom het meest geïntellectualiseerd. Daarom wordt het vaak pas vanaf adolescentie ingezet omdat er dan een toename van abstractievermogen is.

Cognitieve component

Meer complexe en meervoudige denkprocessen, die intentioneel zijn en met bewuste inspanning worden gemaakt, komen hier aan bod.

Het spreekt cognitieve vaardigheden aan zoals probleemoplossing, begrip van oorzaak-gevolg en analyseren, abstraheren, zelfreflectie en cognitieve regulatie (van gedrag, gedachten en gevoel).

Door te werken op dit niveau kan je leren afstand nemen en je regie verbeteren. Je kan werken met mentale beelden uit het verleden of met beelden die gericht zijn op de toekomst. Je activeert het geheugen en voorstellingsvermogen.

Het kan helpend zijn als ingang bij mensen die gericht zijn op cognitie en voor wie rationaliseren een afweer is van hun gevoelens of bij mensen die obsessieve of rigide gedachten hebben., Het leert hen te verbaliseren en emotietaal te ontwikkelen.

Suggesties voor materialen en technieken:

- Gestructureerde werkvormen zoals: levenslijn maken, tekenen welke 3 dingen je zou meenemen naar een eiland, een thematische collage (vraagt voorbereiding, selecteren, categoriseren).
- Woorden kunnen toegevoegd worden, taalgebruik versterkt cognitieve aspecten
- Materialen met een duidelijke structuur zoals: hout, speksteen met bijbehorende gereedschappen
- De methodische inzet van materialen kan executieve functies versterken

Symbolische component

Deze component vraagt een zekere mate van ratio en focust op intuïtieve thema's. De processen verlopen snel, gevoelsmatig en vaak niet intentioneel of onbewust.

Het geeft een representatie van gevoelens en gedachten op een eigen en niet altijd logische wijze. Het symbool geeft een betekenis die onderliggend is aan wat concreet aanwezig of direct duidelijk is. Symbolen representeren of transformeren. Ze kunnen zo een brug vormen tussen een extern bestaan en een innerlijke betekenis. Symbolen bieden toegang tot het impliciet onbewuste proces en kunnen contact leggen met herinnering of ervaring die niet bewust of volledig begrepen zijn. Daarbovenop kunnen symbolen op alle lagen/componenten begrepen worden.

Deze component kan ingezet worden bij: identiteit, het integreren van eigenschappen en het exploreren van het (onbewuste) gevoelsleven. Dualiteiten kunnen soms leiden tot één symbool en tot eenheid.

Suggesties voor materialen en technieken:

- visualisatie, imaginatie, alles met weinig instructie of structuur (collage zonder thema), sponzen
- vloeiend materiaal waarmee ontluikende ongedefinieerde vormen kunnen ontstaan

Niveau 4 - het creatieve niveau

Creatieve informatieverwerking heeft een integratieve functie. Er wordt in het proces iets uitgedrukt wat authentiek en nieuw of inventief is voor de cliënt. Op dit niveau komen we wanneer de therapeutische informatie samenkomt tijdens een beeldende ervaring. Dit kan ervaren worden als creatieve voldoening of als zelfexpressie.

Dit niveau kan één niveau of component betrekken, maar evengoed alle componenten. Hier wordt ook de creatieve 'flow' weleens ervaren. Het zijn hier inventieve en vindingrijke ervaringen die leiden tot persoonlijke groei. Interventies op dit niveau zijn aangewezen bij perfectionisme, onzekerheid, laag zelfbeeld.

Suggesties voor materialen en technieken:

- stimuleren van spontaan handelen
- Snelle toevalstechnieken: verf druppelen, snel kriebelen

Wat wil ik er uit meenemen?

Dit kader geeft me een andere kijk, een andere benadering die me ook een ander bewustzijn meegeeft. Het laat me nadenken over materiaalkeuze, met wat ik bezig ben en wat ik ermee wil bereiken.

In het kader van dit onderzoek vind ik het boeiend dat creativiteit bovenaan staat, als meest complexe informatieverwerking mechanisme. Het geeft me het gevoel en ook de bevestiging dat er in creatief werk geïntegreerd kan worden, dat het bijdraagt aan persoonlijke groei.

Het volledige artikel is opgenomen in de bijlagen. Daarnaast kan je meer info en suggesties voor methodieken vinden in het ETC-werkboek dat terug te vinden is in de literatuurlijst.

Terugkeer-Integratie

Terugkeren is bewegen

Op pad met de lezer

Nodig: schaar, lijm, tekengerei, tijdschriften en de tekst uit de bijlage bij het Lied van Spinvis, 'Kom terug'. Het lied kan je beluisteren via volgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=9C4UbGbQYyc>.

Heb je in de krijttekening gemerkt dat er eerst niets was, dat we toen chaos gecreëerd hebben? Ik hoop dat iedereen heeft mogen voelen dat er in chaos iets te ontdekken valt. Ik ben heel benieuwd naar wat jullie ontdekt hebben! Maar we zijn nog niet klaar. Zoek het lied 'kom terug' van Spinvis op. Beluister het niet meteen maar zet het klaar. Beluister het na het lezen van dit hoofdstuk. De tekst zit in bijlage. Je kan deze tekst afdrukken, verknippen, woorden veranderen of aanpassen. Voorzie de tekst van kleuren, foto's of tekeningen. Speel er mee zoveel je wil, tot het voor jou klopt. Kleef het resultaat in je schrift.



Weg van het script

"Vake Poes; of hoe God verdween vertelt het verhaal van een familiale zenuwzinking."
"Het is een duistere vertelling." Ze opent wonden en rioolputten. Het gaat over hoe kinderen vastzitten in een keten van geweld. Vanuit de drang om die keten te breken kan een ontzettende levenskracht en verbeelding vrijkomen maar ze kan ook imploderen tot een cyclus van destructie. "

Wanneer ik deze woorden lees word ik enorm nieuwsgierig. Het contextuele gedachtegoed op het podium. Ik zoek iemand die samen met mij de duisternis wil induiken. Ik heb geluk want die kan ik vinden.

De voorstelling hangt op aan grote thema's; kindermisbruik gedrenkt in katholieke sferen en tijden. Ergens was de afstand voor mij wat groot. Dit veranderde toen een wand uit het decor werd losgemaakt. Nadat Jezus eraan gekruisigd werd en terwijl het podium vol papiersnippers lag, viel de wand om. Met de brute kracht van het vallen werden de snippers voelbaar het publiek in gedwongen. De afstand met mezelf verdween. Deze kracht, deze dwang herhaalde zich steeds verder over de generaties, en het publiek in de zaal, heen. Ik vond het een zeer indrukwekkend beeld, ik kon het zien, ik kon het voelen. Ik werd geraakt.



Intuïtie op modus 'Stoutmoedig spelen'

Vandaag heb ik een lesdag rond de transpersoonlijke benadering en droomanalyse. Ik vind droomanalyse geweldig! Het zet mijn brein heel erg in gang; associëren, linken leggen, symboliek bedenken... smullen! Sabrina heeft archetype-kaarten voor ons klaargelegd op onze stoel. Ik ontdek de mijne: intuïtie.

Tekst bij de kaart:

INTUÏTIE

De intuïtie staat in directe verbinding met de ziel.

ARCHETYPE

Intuïtie

Het innerlijke weten

Het irrationele

DE REIS VAN DE HELD

Intuïtie overkomt je in de vorm van ingevingen. Het geeft je het gevoel dat je iets zeer zeker weet zonder dat je het met argumenten kunt onderbouwen. Een ingeving volgen vraagt om vertrouwen in iets wat je niet kunt beredeneren of controleren.

De keuzes die je baseert op je intuïtie zijn niet beter of slechter dan die je met je verstand neemt. Volgens de Vedische wijsheid staat je intuïtie in direct contact met je ziel. De impulsen die daar vandaan komen, staan in verbinding met je levensthema.

Intuïtie is irrationeel, net als je gevoelswereld en alles wat in je onbewuste verborgen is. Het heeft vaak een grotere invloed op het maken van je keuzes dan je in eerste instantie beseft. Je intuïtie heeft een belangrijke functie naast waarnemen, denken, voelen en willen.



Wanneer iemand over Tinkerbell en een schaduwspel spreekt in haar droom, moet ik aan Peter Pan denken. Dat is een verhaal dat me al heel lang intrigeert en roept. Peter Pan is een ondeugende jongen die niet groot wil worden. Hij vliegt door het leven tot in de kamers van andere kinderen. Op een nacht wordt hij betrapt en verliest hij zijn schaduw. Ik ben ook iets kwijt en misschien kan ik het vinden in mijn schaduw?

Ik vertel over een droom waarin ik vergeet om mijn parkeergeld te betalen. Er komt een verdrietig gevoel naar voor. Meer herinner ik me er niet van. Ik probeer te bedenken welk archetype iets zou kunnen vertellen over verdriet. Ik roep de hulp in van Sabrina. Wat komt het verdriet zeggen? Zij suggereert: grenzen aangeven, niet altijd 'juist' willen doen, wel stoutmoedig durven zijn en je intuïtie durven volgen, durven spelen.

In dit onderzoek komt het woord 'spelen' steeds weer naar voren. Zou dit de kern zijn van mijn onderzoek, mijn zoektocht: stoutmoedig gaan spelen in de therapiekamer? En zo mijn creativiteit aanboren voor mijn cliënten?

Met deze gedachten kom ik, in gezelschap van Peter Pan, wederom bij het gevoel dat ik dit ken. Ooit deed ik dit, stoutmoedig spelen.

Ook de kaart van Sabrina brengt me terug naar iets waar iets wat ik al eerder onderzocht. Ik kwam het tegen bij het archetype van de onderzoeker. Die wil verbinding maken met zijn ziel. Ik ben niet meer verbonden met mijn ziel. Er komt veel bij elkaar. Het wordt duidelijk. Mijn ziel wil stoutmoedig zijn, hij wil spelen!

Zintuigen - verhalen uit de schaduw van het leven- (aan)raken

Grace Ndiritu Reimagines the FOMU Collection

Deze tentoonstelling is een installatie, een ervaring die begint met het uitdoen van je schoenen. Wanneer we het dikke zachte tapijt betreden voelt alles onmiddellijk anders aan. Het zet mijn modus meteen op nieuwsgierig ontvangen en ondergaan. Er ontstaat een reactie die me openstelt voor wat er gaat komen. Visueel ziet het er prachtig uit, zeer eenvoudig. De foto's zijn mens-loos, zo krijg je de kans om jezelf een plek te geven in de foto. Je wordt in elk deel uitgenodigd om even aan te komen bij jezelf door een moment te nemen en te ademen. Daarna wordt er gefocust op één foto. Er is ook aandacht voor structuur, waarbij je met je ogen kan voelen. Zintuiglijk ontdekken, boeiend!

Mediations - Susan Meiselas

Deze fotografe documenteert sociale situaties, meisjes die strippen, activisten tegen dictatuur in Nicaragua, het verhaal van de Koerden... Deze fotokunst brengt het bestaan van onrecht uit de schaduw. Ze geeft een stem aan wie nog niet of onvoldoende gehoord werd.

When the body says yes - Melanie Bonajo

We betreden, weer op onze sokken, een grote zaal waar kleurige amoebe-achtige kussens de grond bedekken. De lange slierten aan het plafond draperen de ruimte. Er speelt een film waarin mensen aan het woord komen en vertellen over hun lichaamsbeleving, vanuit het thema aanraken. Het creëert een speels kader voor een intiem en kwetsbaar onderwerp. Het doet me denken aan het wandelweekend, waar ik eerder over schreef, waarin ik een zintuiglijke workshop organiseerde .

In deze drie tentoonstellingen voel ik iets van mezelf samenkomen: beleving faciliteren, vaak vanuit de zintuigen, een stem geven aan wat gehoord wil worden. Wat het sterkste roept is: SPELEN!



Op het congres van de Educatieve Academie rond Kunst, Wetenschap en Ethiek is één van de gastsprekers Stefan Perceval van het theatergezelschap 'Het Gevolg'.

Stefan is theatermaker en ook een bevlogen verteller. Hij komt zelf uit een gezin waar ze het niet breed hadden, waar misschien wel sprake was van kansarmoede. Hij vertelt over zijn eigen tocht en hoe hij ingangsexamen doet bij Studio Herman Teirlinck, zonder enige vooropleiding in theater. Hij krijgt een opdracht om de spelende en de werkende mens te brengen. Hij ziet hoe iedereen iets ingewikkeld brengt. Hij zelf houdt het eenvoudig. Hij wordt toegelaten.

Vandaag gebruikt hij theater als motor om mensen hun verhaal te vertellen, om achter de muur te kijken en te zien welke wereld daarachter zit.

'We gaan zo slecht met de mensen om', laat hij meerdere keren vallen. Waar kunnen we gewaardeerd worden voor ons verhaal en wie we zijn? Het verhaal verdient om beluisterd te worden.

Hij pleit voor een ministerie van dromen. Daar mag je als burger één keer per jaar naartoe gaan. Een deskundige ambtenaar, en dit zou een psychotherapeut kunnen zijn, vraagt naar je dromen en hoe je daar aan werkt.

Dromen is

vrijheid

liefde

koning zijn!

En geen spijt hebben.

ER IS GEEN VERSCHIL TUSSEN DE SPELENDE EN DE WERKENDE MENS!

Enkele jaren geleden liet ik een kleine tattoo zetten op mijn pols. Daarop sta ik samen met mijn innerlijk kind gesymboliseerd, daar zit een verhaal. Tijdens de lezing begint het erg te jeuken. Er zit een wondje onder het kind, het bloedt. Wil mijn verhaal verteld worden? Laat mijn innerlijk kind merken dat het gehoord moet worden.

Na de lezing ben ik erg onder de indruk. Er gebeurt van alles in mijn hoofd, in mijn lijf. Ik voel me misselijk, ik voel druk op mijn borstkas, in mijn hoofd. Alles in me tolt en ik loop verward en vol emotie rond, het is zo overweldigend dat het pijn doet. Met heel mijn wezen voel ik: dit wil ik doen! Mensen helpen om hun verhaal te kunnen vertellen.

Het vraagt enkele dagen bezinkingstijd, maar dan besef ik... ik deed dit vroeger in mijn klas. Ik kan mensen hun verhaal laten vertellen, ik gebruik creativiteit als motor. En nog belangrijker: Ik ben dit terug aan het doen. Want was ik onlangs niet begonnen met een beeldend traject op school?

Op tocht in de therapiekamer

Nieuwe wegen lopen langs oude paden

Een school is geen therapiekamer maar er wordt wel aan sociaal-emotioneel leren gedaan. In het kader daarvan mocht ik een experiment opzetten. Deze info gaf ik aan de ouders van de tweede graad:

Deze week start ik met een creatief beeldend traject(je) in de klas. Dit doe ik enerzijds in het kader van mijn opleiding en eindwerk, anderzijds om zo de klas en de leerkracht nog wat extra te ondersteunen in de uitdagingen die haar klas biedt. Ik geef volgende info mee aan de ouders:

De bedoeling is om met creatieve werkvormen iets 'van binnen naar buiten te brengen of andersom'. Ik kan nog niet vertellen hoe dat gaat lopen want dat mag helemaal van de kinderen zelf komen en daarom dus ook wat onvoorspelbaar. Dit zal gebeuren in een klein groepje van een viertal leerlingen en over enkele weken lopen. We starten deze week. Ik stem met de leerkracht en de kinderen af wie er zal starten. Ik hoop natuurlijk om alle kinderen eens te kunnen laten deelnemen.

Als er nog vragen zijn, mag je die natuurlijk altijd stellen.

In een ruimte stel ik prenten, foto's, poppetjes en beelden op. De kinderen komen mijn 'museum' in groepjes bezoeken. Voor het bezoek geef ik ze de volgende boodschap: *Willen jullie me helpen bij een experiment? Je mag het museum bezoeken en alles wat er is rustig ontdekken. Je doet dit rustig, stil omdat je moet kunnen merken wanneer je iets tegenkomt dat iets met je doet. Misschien krijg je er een gevoel bij, misschien voel je ergens iets in je lichaam gebeuren. Misschien wil je er de hele tijd naar blijven kijken of er steeds naar terug gaan. Dan weet je dat dit iets is wat je raakt.*

Na deze opdracht komen we terug samen en vraag ik hoe het was om te doen. Het woord 'nieuwsgierig' kwam vaak naar voor. Die nieuwsgierigheid hadden ze gevoeld.

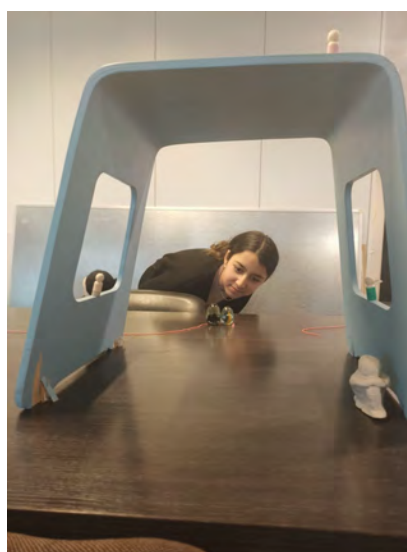
Ik kwam met een nieuwe opdracht: *ga terug naar wat je roept en onderzoek. Wat zie je wanneer je er naar kijkt? Hoe is het om dat te zien? Zou je er iets aan willen veranderen? Wat dan?*

Ik laat de kinderen nog verder onderzoeken door te spelen met perspectief. Ik laat hen bewegen rond hun gekozen voorwerp. Daarna mogen ze het voorwerp verplaatsen. We wisselen uit wat dit met ons doet.



CREATIVITY IS GIVING
YOURSELF PERMISSION TO SEE
THINGS DIFFERENTLY

DAVID ROBERT



Meer foto's en de verhalen bij dit traject kan je vinden in de bijlagen.

Een helend avontuur in een atlas:

Dit is de eerste sessie na het tekenen van de levenslijn. Ik heb van C al zoveel tekeningen dat haar dossier enorme proporties aanneemt. Het brengt me op een idee. Als ik aan C en haar proces denk, zie ik altijd het beeld van haar op een zee. We proberen samen een vlot te bouwen met wat we daar tegenkomen. De zee is niet altijd rustig. Vooral haar ouders durven weleens flink wat storm over de zee blazen en de zee onrustig maken. Soms is het moeilijk om elkaar nog te zien.

Daarnaast had ik, vol vertrouwen dat ik daar ooit iets mee kon doen, een prachtige oude atlas in de kringwinkel gekocht. Toen ik daar de grote blauwe oceanen in zag, voelde ik een connectie met het verhaal van C. Daarnaast kwam ook nog mijn ervaring met vrije tekst uit het onderwijs te staan.

Het idee: het boek wordt een atlas van C, een boek dat onze reizen in haar wereld kan bewaren. Ik stelde dit idee voor aan C. Het was een schot in de roos. Enthousiast gingen we aan de slag.

Vertrouwen vinden in een beeld-proces:

Ik kom hier terug op de sessie waar B geen woorden kon gebruiken, waar we alleen maar tekenden en ik kon zien dat er veel gebeurde maar geen inzage kreeg in wat dat precies was.

De ochtend erna ontdek ik een bericht van B in mijn mailbox. Er zit een bijlage bij. Het is een heel blad vol woorden. In die woorden zie ik zijn pijn en zijn zoektocht. Met pijlen en inspringingen zet hij die neer na onze sessie. Het brengt nieuwe informatie mee. Het is de eerste keer dat hij zich zo blootstelt en inzage geeft. We zijn naar een diepere laag gegaan. Mijn blootstelling aan dit spannende proces heeft iets gebracht. Het ontbreken van woorden, het ontbreken van inzage in zijn proces, maakte me onrustig maar de cliënt kreeg inzage in zichzelf. Ik durf vertrouwen op een proces zonder woorden, een proces met enkel beelden.

In contact met de wijzen

Aandachtspunten in creatieve groepsprocessen t.o.v. individuele creatieve processen: In groepen is er zowel convergent als divergent denken mogelijk in functie van creativiteit. Er is een sociaal risico. Dit risico is er niet wanneer je individueel werkt. Op het moment dat je voor jezelf moet beslissen of je een idee deelt in een groep, vindt er al een convergent proces plaats. Je selecteert wat je wil delen. Daarnaast kan er door associatie op de ideeën van anderen heel divergent gedacht worden.

Volgens Michaël van Damme, van de UGent, moet het doel van werken in een groep zijn: zoveel mogelijk kennis in de groep delen. Daarom moet de groep zoveel mogelijk echt luisteren, anderen en hun ideeën serieus nemen, rekening houden met de ander door constructieve discussie. Dit is de motor van creativiteit: kritisch denken en suggesties doen als alternatief, constructief zijn. Daarom is er nood aan veiligheid in de groep, anders zullen de leden van de groep meer zelfcensuur toepassen.

Een checklist om met veiligheid in groepen aan de slag te gaan:

- Hoe staat het met de psychologische veiligheid: zijn we op ons gemak? Zijn er dubbele agenda's?
- Is het doel duidelijk?
- Helpen we elkaar?
- Versterken we elkaar?
- Communiceren we voldoende?

De geheelde heler

Ook Binu Singh spreekt op het congres. Ze vertelt over haar stokpaardje 'de verbinding' en neemt ons mee door enkele opdrachten:

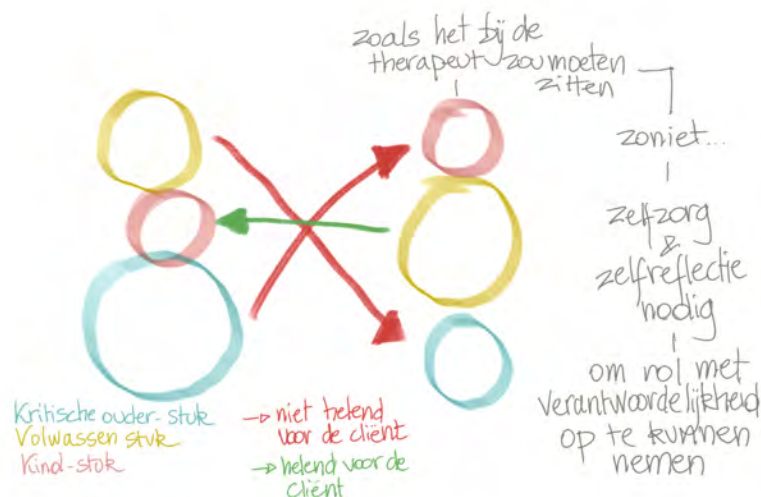
Waarom zijn we therapeut geworden? Wat drijft ons?

Wanneer voel ik me een geslaagde therapeut? Wanneer faal ik?

We onderzoeken de verbinding met onszelf. Hoe beter we in verbinding zijn met onszelf, hoe authentieker we kunnen zijn als therapeut, hoe beter we in verbinding kunnen gaan met onze cliënten. De verbinding met onszelf bepaalt dus mee onze kwaliteit als therapeut. Wanneer we ons niet bewust zijn van onze eigen gekwetste stukken, kunnen deze in de weg zitten om een authentieke verbinding tot stand te brengen met onze cliënten.

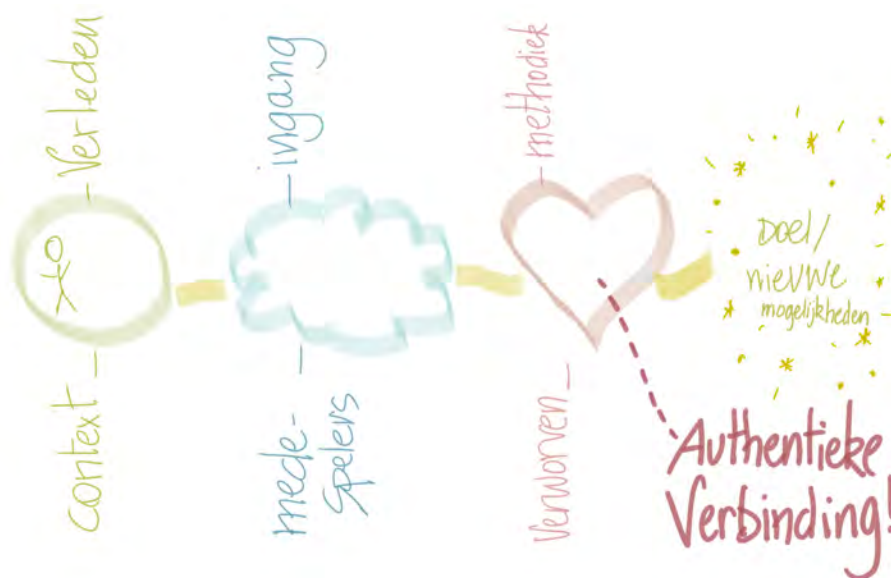
Het blijkt dat 45% van de hulpverleners onveilig gehecht is en zelfs 80% van de hulpverleners zijn gewond. Ook Jung sprak al van de gewonde heler. Het is vanuit deze gekwetstheid dat er een dynamiek kan ontstaan: ik help jou om mezelf te helpen. In deze dynamiek wordt ons innerlijk kind actief. Het is een uitdaging om verbinding met dat innerlijk kind te maken en het naar een volwassen modus te brengen door het te helen. Helen is niet hetzelfde als overleven.

We moeten ons bewust zijn van de patronen die uit die overleving komen zodat we ze kunnen herkennen wanneer ze opspelen.



Die herkenning geeft ons de kans om er op een volwassen manier mee om te gaan en onze verantwoordelijkheid ten volle te kunnen nemen in de therapiekamer.

Verbinding met onszelf is dus een voorwaarde om kwaliteitsvol therapeutisch te kunnen begeleiden. We moeten in staat zijn om aan zelfzorg en zelfregulatie te doen, enkel dan kunnen we veiligheid voelen en oprecht in verbinding gaan met onze cliënten. Zo ontstaat er ruimte voor wat zij nodig hebben. Het is in die ruimte dat cliënten terug creatief kunnen worden en dat er beweging kan ontstaan. We nemen de ruimte niet in met wat wij nodig hebben.



We moeten ook niet alles kunnen. We mogen grenzen hanteren. Er is een Indiaans spreekwoord dat zegt: 'De meest wijze is hij/zij die weet wat hij niet kan'.

Ze sluit af met een gedicht:

Toen ik van mezelf begon te houden, zag ik in dat mijn onrust en emotioneel lijden signalen zijn, dat ik niet leef in harmonie met mezelf. Nu weet ik: dat is

AUTHENTICITEIT.

Toen ik van mezelf begon te houden, begreep ik hoeveel ik iemand kan kwetsen als ik plotseling verlangens opdring, zelfs als ik wist dat de tijd er niet rijp voor was en de ander er niet klaar voor was. Zelfs als ik die ander was. Nu weet ik: dat is

RESPECT.

Toen ik van mezelf begon te houden, verlangde ik niet langer naar een ander leven en zag ik dat alles in de wereld om me heen een uitnodiging is om me te ontwikkelen. Nu weet ik: dat is

GROEI.

Toen ik van mezelf begon te houden, begreep ik dat ik altijd op het juiste moment op de juiste plek ben en dat alles gebeurt op precies het juiste moment. Ik kan dus rustig zijn. Nu weet ik: dat is

ZELFVERTROUWEN.

Toen ik van mezelf begon te houden, stopte ik om elke minuut te vullen en plannen voor de toekomst te maken. Nu doe ik alleen dat waar ik blij van word, waar ik van houd en wat mijn hart laat zingen, op mijn eigen manier en in mijn eigen tempo. Nu weet ik: dat is

EENVOUD.

Toen ik van mezelf begon te houden, heb ik me bevrijd van alles wat niet goed voor me was: voeding, mensen, spullen, situaties en alles wat aan me trok, wat me weg leidde van mezelf. Eerst noemde ik het 'gezond egoïsme'. Nu weet ik: dat is

LIEFDE VOOR JEZELF.

Toen ik van mezelf begon te houden stopte ik met steeds mijn gelijk willen halen en sindsdien merk ik steeds vaker dat niets zwart of wit is. Nu weet ik: dat is

BESCHEIDENHEID.

Toen ik van mezelf begon te houden wilde ik niet langer in het verleden leven en me geen zorgen meer maken over de toekomst. Nu leef ik alleen in het moment in het hier en nu, waarin alles gebeurt. En ik noem dat:

ZIJN.

Toen ik van mezelf begon te houden zag ik in dat mijn gedachten met me aan de haal kunnen gaan en me een naar gevoel kunnen geven. Maar toen ik mijn hart liet spreken, werd mijn geest een waardevolle bondgenoot. Nu noem ik deze verbinding:

WIJSHEID VAN HET HART.

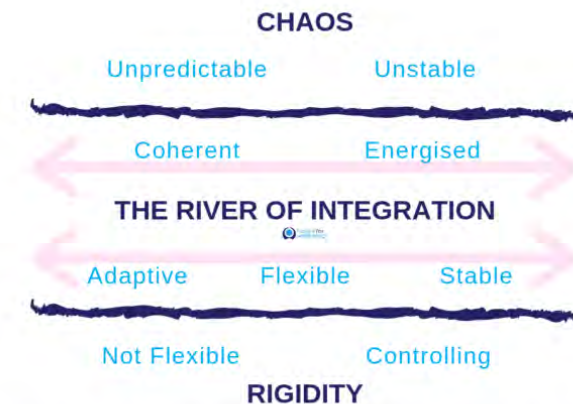
Wanneer we van onszelf gaan houden hoeven we niet langer bang te zijn voor confrontaties met onszelf of met anderen. Zelfs sterren botsen weleens en daaruit worden weer nieuwe werelden geboren. Nu weet ik: dat is

LEVEN!

-Charlie Chaplin-

De rivier van integratie

In een vorig hoofdstuk (verdwalen) kwam chaos ter sprake. Ik kon er toen niet veel mee behalve vaststellen dat die er was. Wanneer ik integratie onderzoek, kom ik de chaos weer tegen in een model van Daniel Siegel.



Adapted from - Siegel, D. (2009). Mindsight - The New Science of Personal Transformation. NSW, Australia: Scribe Publications.

De rivier van integratie, als een plaats van welzijn, met liefde en mildheid, bewustzijn, chaos en/of rigiditeit ervaren. Dit zijn signalen dat er iets te (des)integreren valt om onszelf of ons systeem gezond te houden. Door stoutmoedig te gaan spelen, kom ik op nieuwe wegen in de therapiekamer. Het is spannend en boeiend. Het brengt me dicht bij wie ik wil zijn als therapeut. Zonder woorden en met de kracht van creativiteit, open en met vertrouwen nieuwe wegen laten ontstaan.

Kan het zijn dat verbeelding onze intuïtieve inspiratie of intuïtieve wijsheid is? De inspiratie die ontstaat in de interactie met onze cliënt en onze intuïtie activeert wat we moeten (des)integreren, waarbij we verwondering (het niet weten) kunnen inzetten als gids naar en in het betoverde bos, ons leegte. De verbeelding wijst de weg!





Transformatie - Besluit

Op avontuur in cultuur, Op tocht in de therapiekamer, contact met mijn wijsheid

Dit eindwerk was een zoektocht. Hoe kan ik mijn creativiteit integreren in de therapiekamer?

Het was een zoektocht waarin ik vooral veel vragen tegenkwam. Wat voor therapeut wil ik zijn? Hoe blijf ik trouw aan mezelf? Waar zit mijn creativiteit? Wat betekent creativiteit in een therapeutisch proces?... Vragen als bakens op de weg naar mezelf en de therapeut die ik wil zijn. Meerdere medespelers dienden zich aan: mijn cliënten die een grote drempel overgaan om kwetsbaar bij me aan te komen. Een publiek, dat er altijd is, even betrouwbaar als kritisch in zijn aanwezigheid. Mijn mentoren, creatievelingen met letters, verf, muziek en in de psyche.

Ik kon niet vertrekken voor ik zelf over een drempel geraakte. Een drempel waarbij ik mijn eigen kwetsbaarheid moest toelaten, in het bootje moest gaan zitten.

Door mijn grote nieuwsgierigheid heb ik erg kunnen genieten van het varen langs deze vragen, erover na te denken en er gesprekken over aan te knopen in mijn omgeving.

Meer dan ooit raakte ik overtuigd van de waarde van creatief werken. Ik zag ook hoe groot het raakvlak is tussen creativiteit (of in zijn meest verheven vorm: kunst) en psychotherapie. Beiden nemen een duik in de grote zee die ons onbewuste is. Ze gaan in dialoog met een publiek dat al dan niet van henzelf is. Ze proberen helder te krijgen wat het vraagt om gezien te worden.

Ondanks al die nieuwsgierigheid, kwetsbaarheid en inspiratie werd mijn doel niet zichtbaar. Ik bleef ronddobberen en mijn medespelers keken toe van aan de wal. Ik ging heen en weer, meanderend langs chaos en rigiditeit. Zonder het echt door te hebben, verscheen er af en toe een nieuwe medespeler. Eerst vaag en stil, maar steeds duidelijker aanwezig. Deze medespeler nodigde me uit, al begreep ik eerst niet voor wat. Toen nam hij me bij de hand, tekende een hinkelpad en samen gingen we spelen tot het tijd werd om onze weg verder te zetten. Huppelend, open en met vertrouwen, vaarden we verder de therapieruimte in.

Zijn er daar wel genoeg woorden die onze ervaringen kunnen beschrijven? Woorden kunnen in een donker bos verstopt zitten. De zoektocht kan beangstigend zijn, verloren lopen hoort erbij. En dan heb je ook nog een nest nodig om ze neer te kunnen leggen, je verhaal te kunnen vertellen.

We moeten weten dat er in dat bos een lege plek is waar we zonder woorden kunnen zijn. Er is meer dan alleen de taal van woorden; die van geluiden, beelden, aanraken... De taal van het zijn.



Als psychotherapeut zijn we misschien wel bosgidsen, bosgeesten of bosnimfen. We zijn nabij, dwalen mee door het bos en kunnen verwonderd kijken naar wat er gebeurt tussen het licht van de leegte en de schaduw van de bomen. We laten de verbeelding de weg wijzen. In Wonderland steken we met vertrouwen rivieren over en ontdekken we nieuwe wegen.

Authentiek en in verbinding bouwen we mee aan het nest waar een verhaal neergelegd kan worden, in welke taal dan ook. Het verhaal wordt stukje bij beetje verzameld en gevoed. Op een dag zal het ontdekken dat het vleugels heeft en ze voorzichtig spreiden. Het zal voelen hoe het door de warme lucht opgetild wordt. Het laat zich meevoeren, met vertrouwen de wereld in.

Creativiteit blijft voor mij nog steeds een bijna ongrijpbaar begrip. Is het een concept, een denkwijze, een zijnswijze? Doordat het ongrijpbaar is, heeft het iets magisch. Het kan me verrassen en betoveren. Ik wilde het graag een plek geven in mijn therapeutschap omdat iets in me zei dat het daar moest zijn.

Onbewust had ik misschien de hoop om een kader te kunnen uitwerken om creativiteit in therapie in te zetten, een soort van formule, $A+B=$ creatief werken. Die formule heb ik niet kunnen ontdekken of bedenken. Ik had wel werk te doen, iets te integreren. Ik moest ontdekken wat er uit mijn schaduw gehaald moest worden. Wat ik tegenkwam, was geen verrassing. Dat het daar beland was wel. Ik was gestopt met spelen. Hoe was dat gebeurd? Ik had het me nog zo voorgenomen toen ik een puber was en nadacht over volwassenheid. Ik was niet bang om volwassen te worden, zolang ik maar kon blijven spelen en het kind in mezelf er mocht zijn. Ik ben blij, dankbaar dat het duidelijk geworden is, dat ik er weer contact mee kan maken. Dat ik 'stoutmoedig durf te spelen'. Spelen, een tikkeltje ondeugend maar vooral vanuit verwondering en met veel nieuwsgierigheid. Niet meer bang zijn, durven zijn wie ik ben.

Ik droom van een wereld waar creativiteit meer naar waarde geschat kan worden. Een wereld waar het een prominente plaats krijgt in onze maatschappij. Het kan het leven alleen maar verrijken.

Daarom wil ik van de gelegenheid gebruik maken en een oproep doen om in (groeps-)praktijken niet alleen stoelen en zeteltjes een plek te geven. Voorzie ook ruimte om te smossen en te knoeien. Moedig therapeuten aan om creatieve werkvormen in te zetten.

Hoewel dit eindwerk meer vragen oproep dan antwoorden bracht, heb ik voor mezelf wel een antwoord gevonden:

Ik wil een therapeut zijn die haar creativiteit ten volle kan inzetten voor cliënten. Ik geloof dat ze er baat bij hebben. Het verbreedt de mogelijkheden in de therapiekamer en faciliteert een therapeutisch proces. Ik geef mezelf de tijd om te groeien in creatieve werkvormen in de therapiekamer, om me te organiseren en mijn omgeving en werkplek erop af te stemmen.

De formule om creativiteit te integreren heb ik niet gevonden maar ik heb wel ingrediënten waarvan ik denk dat ze een plek moeten krijgen in een therapiekamer.

- kwetsbaarheid, een bootje om in te stappen en de rivier op te gaan.
- een verlangen als motor
- een lege plek om stil te staan
- een publiek, interactie met jezelf en anderen
- verbeelding, om nieuwe wegen in beeld te brengen
- verbinding om in contact te gaan met intuïtie
- nieuwsgierigheid en verwondering om onbevange op pad te kunnen gaan
- spelen, een middel om moedig te zijn en open te breken

Geen formule dus maar wel de intuïtie en de grondhouding van de therapeut als houvast om zonder oordeel, open en met vertrouwen authentiek nabij te zijn in het proces van de cliënt wanneer die zijn lege plek moeilijk kan vinden of wanneer hij het te spannend vindt om ze te betreden. Samen op pad, op zoek naar nieuwe wegen om ze hinkelspringend en huppelend te bewandelen. Het is die houding die creativiteit toelaat. Het is die therapeut die ik wil zijn.

Als de therapiekamer een oefenplek is voor de wereld daarbuiten, mag knoeien daar dan ook geoefend worden? Mag er geëxperimenteerd worden om nieuwe wegen in beeld te brengen? Mag er ontdekt en onderzocht worden? Ja, graag en veel! Want dat is hoe creativiteit een plek krijgt in een therapiekamer en zijn weg naar de wereld zal vinden.

En nee, voor mij moet het echt niet proper blijven.

Bronnenlijst

Bonajo M, *When the bodys says yes*. Geraadpleegd in maart 2023 via <https://fomu.be/expos/melanie-bonajo-when-the-body-says-yes>

Bercht A, 2019. *Heeft iedereen een dominante hersenhelft?* Geraadpleegd in maart 2023 via <https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/heeft-iedereen-een-dominante-hersenhelft>

Bouwma M. 2020. *Archteypen en hun basisplots*. Geraadpleegd in april 2023 via <https://miekebouma.nl/12-archetypen/>

Buhlungu S. *My dear kite (you can but you can't)* - Late Yawnings. 2020. Geraadpleegd in januari 2023 via <https://vimeo.com/413733776>

Cave N, *The Red Hand Files*. 2023. Geraadpleegd in maart 2023 via <https://www.theredhandfiles.com/>

Rechtstreekse link naar file bij creatieve proces

<https://www.theredhandfiles.com/creativity-disappears-coax-it-back/>

Rechtstreekse link naar file bij verbeelding

<https://www.theredhandfiles.com/animals-nature/>

De Wachter D, *Lichtpuntje tegen kanker*. 2023. Geraadpleegd in januari 2023 via <https://www.vrt.be/vrtnu/a-z/lichtpuntjes-tegen-kanker/>

Dijksterhuis, A. 2023. *Titel?* Flow Magazine, jaargang 2023, nr. 2, pagina's 28, 29, 30 en 31.

Houbrechts L, *Vake poes of hoe God verdween*. 2023. Geraadpleegd in januari 2023 via <https://toneelhuis.be/nl/programma/vake-poes-of-hoe-god-verdween/>

Lemaire, S. 2021, 20 januari. *Het geheim van creativiteit*. Seizoen 2, aflevering 18. De Wereld Van Sofie. VRT. Geraadpleegd op 6 februari 2023 via <https://www.vrt.be/vrtnu/podcasts/radio1/d/de-wereld-van-sofie/2/het-geheim-van-creativiteit/>

Meiselas S, *Mediations*. Tentoonstelling in Fomu in 2023. Geraadpleegd in maart 2023 via <https://fomu.be/expos/susan-meiselas-mediations> en <https://www.susanmeiselas.com/>

Modemuseum. 2022. *Mirror Mirror, mode en de psyche*. Antwerpen, Modemuseum.. Geraadpleegd in oktober 2022 via <https://www.momu.be/nl/tentoonstellingen/mirror-mirror>

Ndiritu G, *Grace Ndiritu Reimagines the FOMU Collection*. Geraadpleegd in maart 2023 via <https://fomu.be/expos/grace-ndiritu-reimagines-the-fomu-collection>

Radbouds Universiteit Nijmegen. *De creatieve mens*, een lezing met neurowetenschapper Roshan Cools en socioloog Kim van Broekhoven. 2021.

Geraadpleegd in december 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=RK9K0pnWzb0>

Radbouds Universiteit Nijmegen. 2021. *Het kwetsbare kindere brein*, een lezing met Neurobioloog Dick Swaab en neurowetenschapper Roshan Cools. Geraadpleegd in december 2022 via <https://www.youtube.com/watch?v=CVbX9mVBcRQ>

Van Leeuwen, J. 2008. *Een halve hond heel denken*. Amsterdam, Querido. Geraadpleegd in april 2023 via

<https://www.jokevanleeuwen.com/boek/een-halve-hond-heel-denken-querido-2008/>

Van Leeuwen, J. 2017. *Toen ik* Amsterdam, Querido. Geraadpleegd in april 2023 via

<https://www.jokevanleeuwen.com/boek/toen-ik-querido-2017/>

Van Leeuwen J. 2023. *Interview op radio 1 in de ochtend*. Geraadpleegd in april via

<https://radio1.be/luister/select/de-ochtend/joke-van-leeuwen-schreef-een-boek-voor-de-m-aand-van-de-filosofie-het-meest-waardevolle-is-vaak-niet-meetbaar>

Kaufman en Beghetto. 2014. *The four C's*. Geraadpleegd in november 2022 via

<https://www.youtube.com/watch?v=oR70dV53jBM>

Van der Burg, V. 2018. *Archetypen van Jung, dit zijn de 12 persoonlijkheidstypen van Jung*.

Geraadpleegd in april 2023 via

<https://unlp.nl/kennisbank/archetypen-van-jung-dit-zijn-de-12-persoonlijkheidstypen-van-jung/>

Van Laere M, 2019. *Interactionele Vormgeving, handboek psychotherapie. Werken met de interactiedriehoek tussen regie en verlangen*. Kapellen, Witsand.

Vliegen N, 2017. *Van kwetsuur naar Litteken. Hulpverlening aan kinderen met complex trauma*. Kalmthout, Pelckmans.

Vleugels, H. 2021. *De Chaosfluisteraar, over psychotherapie en kunst, creativiteit als helende en verbindende kracht*. Uitgeverij Witsand

Siegel, D. 2009. *Mindsight, The New Science of Personal Transformation*. Australië, scribe publications.

Afbeeldingen komen van

<https://www.neuro-balans.nl/de-hersenen/de-twee-hersenhelften>

<https://paprikapeprica.artstation.com/projects/loJLz>

<https://creativesystemsthinking.wordpress.com/2015/04/26/ken-robinson-how-schools-kill-creativity/>

Literatuurlijst

Darley S en Heath W, 2007. *The expressive Arts Activity Book 2end Edition*. Londen, Jessica Kingsley Publishers

Hee Lamot Y, De Wyngaert E e.a. 2022. *Mirror Mirror, mode en de psyche*. Veurne, Hannibal

Rappaport, L. 2008. *Focusing-Oriented Art Therapy, Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. Londen, Jessica Kingsley Publishers

Hinz, Lisa D. 2019. *Expressive Therapies Continuum*. Oxfordshire, Taylor & Francis

Tesselaar J, 2018. *Werkvormen in een raamwerk, Expressive Therapies Continuum*. Utrecht, HUA. Geraadpleegd in december 2022 via
<https://kenvak.nl/wp-content/uploads/2015/12/20190110-ETC-WERKVORMEN-BOEK.pdf>

Bijlagen

Bijlage 1 - Vertaling van Red Hand File - nummer 9 - van Nick Cave

Bijlage 2 - Voorbereiding van workshop 'aanraken'

Bijlage 3 - Artikel ECT

Bijlage 4 - Tekst 'Kom terug' van Spinvis

Bijlage 5 - Traject op school

NUMMER #9 / NOVEMBER 2018

Zijn er tijden dat je creativiteit verdwijnt en zo ja, hoe haal je het terug / start je het op?

JO, TORONTO, CANADA

Beste Jo,

Creativiteit is niet iets dat kan verdwijnen. De creatieve impuls is gewoon de strategie die wordt gebruikt om ideeën te vangen. Ideeën zijn overal en voor altijd beschikbaar, mits je bereid bent ze te accepteren. Dit vraagt om een zekere verantwoordelijkheid voor het artistieke proces. Er komt discipline, nauwgezetheid en voorbereiding bij kijken. Je moet bewijzen dat je het idee waardig bent.

Ik ben zelden aan mijn bureau gaan zitten omdat ik iets te zeggen had, behalve dat ik er klaar voor ben. Het zitten komt op de eerste plaats, verschijnen met een zekere alertheid op mogelijkheden. Pas dan voelt het idee zich vrij om te settelen. Het vestigt zich klein en heel aarzelend, en dan kan het door jouw actieve aandacht uitgroeien tot iets veel groters. In een toestand van voorbereiding zitten, kan soms een lange en angstige tijd duren. Maar je moet niet wanhopen! Ik ben nog nooit een situatie tegengekomen waarin het idee weigert tot de parate geest te komen.

Terwijl je in deze parate staat bent, wees wat je wilt zijn. Als het een schrijver is, schrijf dan. In eerste instantie is de stroom van bewustzijn prima. Schrijf zonder oordeel en zelfveroordeling. Schrijf speels en roekeloos. Zelfs als dit eerste schrijven van weinig waarde lijkt, blijf doorgaan, want het prachtige idee is wakker geworden en komt naar je toe, omdat het reageert op je blik van intentie.

Het idee is speciaal ontworpen voor jou in jouw uniekheid. Als je er niet bent om het te ontvangen, of als je inderdaad niet jezelf bent wanneer het arriveert of, hemel verhoede, vermomd als iemand anders, kan je het idee afschrikken, verdwijnt het en zal het voor altijd verloren gaan. Jij bent het waar het naar op zoek is en jij alleen. Blijf jezelf. Het idee komt dichterbij.

Het is mijn ervaring dat ideeën schuchtere dingen zijn. Ze komen als gefluister en je moet ze eerlijk in acht nemen om ze te kunnen ontvangen. Misschien is het idee net zo bang als jij. Misschien is het idee net zo onzichtbaar als je je soms voelt. Het kan zijn dat het idee gewoon een weerspiegeling is van je innerlijke zelf en niet graag genoeg neemt met een geest die vol onzekerheid zit en oude mantra's van zelftwijfel herhaalt. Deze stemmen kunnen het beste worden verbannen door een pittige ongehoorzaamheid, een speelse opstandigheid. Wees ongehoorzaam aan de stemmen door door te gaan met schrijven. Ze zijn een stuk minder robuust dan ze lijken. Het idee komt dichterbij.

Dus, Jo, hier zijn enkele suggesties voor wat te doen:

Ga zitten. Blijf jezelf. Wees voorbereid. Wees attent. Trotseer de stemmen. Wees wat je wilt zijn. Schrijf. Wees speels. Wees roekeloos. Onthoud dat je uniek ontworpen bent voor het idee dat naar jou toe beweegt. Jij bent goed genoeg. Het idee komt eraan.

Liefs, Nick

A.A.N.G.E.R.A.A.K.T



Wandelweekend De Dappere Bottinekes

- 4 mei 2019 -

Materiaal

Matje en dekentje per persoon
Muziekinstallatie (eventueel draagbaar)
Grote waaier
Verdamper

Etherische olie
Massage-olie
Hot-stones + verwarmers
Klein handdoekje

Muzieklijst

Pinback – Loro (4,18)
Bruce Springsteen – Secret garden (4,26)
Andrew Bird – Hole in the ocean floor (8,18)
Alabama Shakes – This feeling (4,48)
Yo Le Tango – our way to fall (4,18)
Hartslag (2,00)
Pinback – Loro (4,18)

Intro, binnen ge-raken

Pinback – Loro (4,18)

Er is een gezellige donkere warme ruimte, de muziek speelt zacht
Matjes en dekentjes liggen klaar per persoon
Comfortabele kleding, niet te dik vanboven
Binnenkomen, op matje zitten
Beetje toelichting en afspraken
Eerste keer dat dit aanbod uitgetest wordt, kan met
groeipijnen verlopen, feedback achteraf=welkom
Aanraken met zorg, voel wat kan, iedereen heeft zijn eigen
grenzen.
Altijd goed in contact blijven met mij. Ik probeer zo weinig
mogelijk te praten.
Je moet niets doen waar je je niet goed bij voelt.
ogen sluiten
Start volgende stuk



Alleen starten

intro

Ik raak mensen aan, zij staan op

Rondwandelen door de zittende

Zittende zachtjes aanraken als een zucht

Bij iemand blijven staan, hand op schouder

Wandelaar nodigen zittende uit om recht te
staan door hand vast te nemen

Samen op weg

Naast mekaar gaan staan, raakvlak voelen
Samen met dit raakvlak rondwandelen,
mekaar niet lossen, niet kwijt geraken

Is er een leider/volger
Kan je van rol wisselen zonder mekaar te
verliezen?
Laat je leiden door de muziek
Kan je met richting spelen zonder mekaar te
verliezen, voor, achter, zij, boven onder?

Alleen verder

Wie eerst zat leidt de ander naar een matje
en zet hem rustig neer, ogen sluiten
Rondwandelen door de zittende
Zittende zachtjes aanraken als een zucht
Bij iemand blijven staan
Er tegenover gaan zitten
Handdoek op schoot

/

She'll let you in her house
If you come knockin' late at night
She'll let you in her mouth
If the words you say are right

If you pay the price
She'll let you deep inside
But there's a secret garden she hides
She'll let you in her car

To go drivin' 'round
She'll let you into the parts of herself

That'll bring you down

She'll let you in her heart
If you got a hammer and a vise

But into her secret garden, don't think twice
You've gone a million miles

How far'd you get
To that place where you can't remember

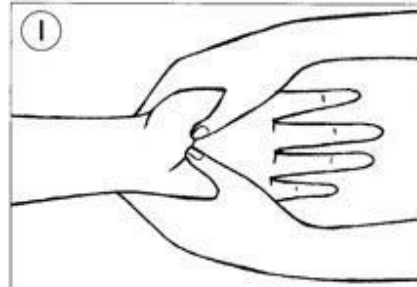
And you can't forget
She'll lead you down a path
There'll be tenderness in the air
She'll let you come just far enough
So you know she's really there
And she'll look at you and smile
And her eyes will say

She's got a secret garden
Where everything you want
Where everything you need
Will always stay
A million miles away

(olie uitdelen + geuren halverwege aansteken)

Massage (2min per hand)

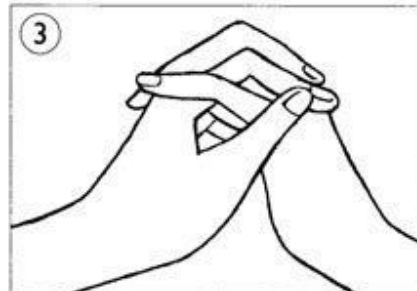
Stap één. Vraag je klant om eventuele ringen af te doen. Houd een hand van je klant in allebei je handen, met de handpalm omhoog. Je vingers moeten aan de onderkant zijn en je duimen bovenop. Gebruik nu je duimen om druk uit te oefenen en tien grote cirkels te maken in de handpalm van je klant.



Stap twee. Neem de hand van je klant in je linkerhand. Pak de duim onderaan vast met je duim en wijsvinger van je rechterhand en laat ze naar boven glijden tot je het topje van de duim vast hebt. Knijp even zachtjes in de nagel en laat dan los. Doe dit drie keer en doe het vervolgens ook bij de andere vingers.

Stap drie. Pak de pols van je klant beet met je linkerhand en vlecht de vingers van je rechterhand door die van je klant, zodat jullie palmen tegen elkaar aan liggen. Beweeg nu voorzichtig de pols van je klant vijf keer rond in een cirkel, eerst de ene kant op en dan de andere. Herhaal dan stap één.

Doe nu precies hetzelfde bij de andere hand.



1 -> tot aan de plongels

2 -> viool + zang

3 -> stilval met zang

4-> 4''

Indringende warmte

Alabama Shakes – This feeling (4,48)

Per duo komt iemand 3(?) stenen halen
Neerleggen zodat de ruggengraat erop komt te liggen
Persoon neer leggen en toedekken
Op je eigen matje gaan zitten en wachten tot je neergelegd wordt
Ik leg ondertussen stenen op de lege matjes
Ik leg iedereen neer en dek toe

Zielszucht

Yo Le Tango – our way to fall (4,18)

Geuren rond waaien en wapperen

De slag om het hart

Hartslag (2,00)

De muziek valt stil
Geluid van hartslag neemt toe in volume
Ik ga de handen op het hart leggen bij iedereen
Geluid van hartslag neemt terug af in volume

Afronden – af-raken

Pinback – Loro (4,18)

Belletje + zachte muziek
Zachtjes vingers, tenen, polsen, enkels bewegen ... uitstrekken en rustig recht komen zitten op eigen tempo
Nabespreking: beleving delen



Het Expressive Therapies Continuum

Een theoretisch raamwerk voor de beeldende therapie

Al enkele jaren wordt het *Expressive Therapies Continuum* (ETC) in toenemende mate toegepast, zowel in het werkveld als op de diverse (vaktherapie-)opleidingen. Als *theoretisch raamwerk* geeft het richting aan het methodisch handelen in beeldende therapie. Dit artikel biedt een beknopte Nederlandstalige beschrijving van het ETC en komt zo tegemoet aan de behoefte hieraan vanuit het werkveld en de opleidingen. Ook geeft het artikel een kritische reflectie op het ETC zelf, en wordt ingegaan op de mogelijkheden en beperkingen wat betreft de bruikbaarheid voor de praktijk en voor wetenschappelijk onderzoek.

Dimphy Fikke, Ingrid Péntzes en Susan van Hooren

Inleiding

Het Expressive Therapies Continuum (ETC) is voor het eerst beschreven door grondlegsters Kagin en Lusebrink (1978). Jaren later volgde hierop een boek (Lusebrink, 1990) en enkele artikelen (Lusebrink, 2004, 2010, 2014). Lisa D. Hinz (2009) heeft het ETC verder uitgewerkt en de onderliggende principes van het ETC als basis voor de beeldende therapie uitgediept. Inmiddels heeft het ETC internationaal veel draagvlak onder beeldend therapeuten. Het biedt handvatten voor keuzes in de observatie en het methodisch handelen

binnen een beeldend-therapeutische behandeling. Een Nederlandstalig artikel over het ETC ontbreekt echter. Het doel van dit artikel is om een overzicht te

ETC benadrukt door de focus op beeldend-therapeutische concepten en processen, zoals de rol van het materiaal en betrokken handelingen, het

Het ETC biedt een gemeenschappelijke taal aan beeldend therapeuten

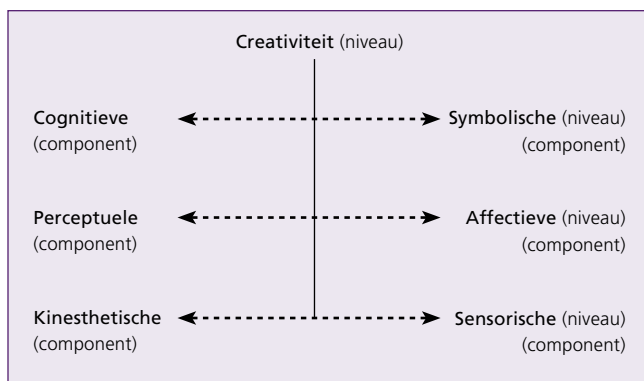
bieden van het ETC als theoretisch raamwerk, om hierop vervolgens een kritische reflectie te geven met kanttekeningen en mogelijkheden voor zowel de praktijk als voor wetenschappelijk onderzoek.

Het ETC gaat in op de manier waarop cliënten omgaan met beeldend materiaal en heeft als uitgangspunt dat bij het proces van beeldend werken verschillende *informatieverwerkingsprocessen* betrokken zijn. Deze informatieverwerkingsprocessen worden beschouwd vanuit een neuropsychologisch perspectief, waarbij een relatie wordt gelegd tussen de wijze van handelen/gedrag en de hersenen. Het onderscheidende van de beeldende therapie wordt door het

samenstellen van werkvormen en het verloop van een vormgevingsproces. Het biedt hierdoor een gemeenschappelijke taal aan beeldend therapeuten. Aan de hand van het ETC kunnen keuzes voor het therapeutisch inzetten van het beeldend werken (gedeeltelijk) onderbouwd worden. Lusebrink en Hinz maken binnen het ETC gebruik van verschillende (psycho)therapeutische en theoretische invalshoeken en koppelen het ETC aan neuropsychologische kennis om het model te onderbouwen. Verschillen in (psycho)therapeutische invalshoeken staan hier los van en kunnen zo naast elkaar bestaan, wat (theoretische) verbinding binnen de beroepsgroep kan brengen.

In dit artikel:

- een beknopt overzicht van het Expressive Therapies Continuum;
- een raamwerk voor gezamenlijke taal in de beeldende therapie;
- kritische reflectie op mogelijkheden en beperkingen van het ETC.



Figuur 1:
Expressive Therapies
Continuum, vertaald
uit Hinz (2009).

Het ETC-model

Het Expressive Therapies Continuum is schematisch weergegeven in Figuur 1. De informatieverwerkingsprocessen worden geplaatst in bipolaire niveaus, achtereenvolgens kinesthetisch-sensorisch, perceptueel-affectief en cognitief-symbolisch. De drie bipolaire niveaus binnen het ETC zijn vanuit ontwikkelingspsychologisch perspectief hiërarchisch van structuur, dat wil zeggen dat de informatieverwerkingsprocessen per niveau complexer worden en in lijn zijn met de ontwikkeling die een mens doormaakt. Hoewel sprake is van een hiërarchie, is geen component beter of meer waardevol dan andere componenten. Het onderste niveau, met de kinesthetische en sensorische component, representeert de meest basale vormen van informatieverwerking. Op het derde niveau worden de meest complexe informatieverwerkingsprocessen gepositioneerd. Componenten op de linkerass worden door Lusebrink en Hinz geassocieerd met hersenfuncties in de linkerhemisfeer: lineaire, logisch opeenlopende en talige functies. De rechterass, geassocieerd met functies in de rechterhemisfeer, betreft onder andere het intuïtief, visueel-ruimtelijk en emotioneel functioneren (Lusebrink, 2004, 2010; Hinz, 2015). Op het vierde creatieve niveau zijn volgens het ETC beide assen/hemisferen betrokken.

Elke component representeert dus een specifiek informatieverwerkingsproces. Werkzame factoren op een component worden gekenmerkt door gerichte inzet

van beeldende materialen, technieken en werkvormen die passen bij de beoogde manier van informatieverwerking (Hinz, 2009; Lusebrink, 1990, 2004). De twee componenten zijn op één niveau ook van invloed op elkaar volgens het ETC. Wanneer iemand bijvoorbeeld te sterk gericht is op informatieverwerking op één component kan dit, volgens het ETC, de informatieverwerking op de tegenovergestelde component belemmeren. Ter illustratie: op het tweede niveau (perceptueel-affectief) kan een persoon beeldend werk maken met emotionele betrokkenheid, waardoor vormen en kleuren vitaliteit krijgen en het beeld expressief wordt. Bij gebrek aan emotionele betrokkenheid komt het accent te liggen op de perceptie, waardoor beeldend werken gekenmerkt wordt door het technische, statische gebruik van lijn, kleur of bijvoorbeeld vorm. Te veel emotionele betrokkenheid daarentegen kan ervoor zorgen dat iemand minder gemakkelijk of zelfs niet tot vorm komt. Dit samenspel tussen twee componenten illustreert hoe in de beeldende therapie ingespeeld kan worden op het werken op de linker- of rechterass van het ETC. Daarnaast kan in het ETC

neren. Zo kan bijvoorbeeld op de perceptuele component bij het tekenen naar de waarneming, een werkzame factor zijn dat de focus van de perceptie gelegd wordt op de (externe) realiteit. Dit kan leiden tot een betere realiteitstoetsing of verbeterd cognitief functioneren: een beweging van het tweede niveau naar het bovenste niveau in het ETC.

Het ETC gaat ervan uit dat een goed functionerend persoon in staat is om op ieder niveau en op elke component te werken. Materiaalvoorkeuren van de cliënt, de omgang met het materiaal en de wijze waarop beeldend werk is gemaakt worden gerelateerd aan het functioneren op de verschillende componenten. Het ETC maakt namelijk op basis van de koppeling tussen informatieverwerkingsprocessen en beeldend werken inzichtelijk op welk niveau of welke component de cliënt zijn (overmatige) voorkeuren, behoeften of juist belemmeringen heeft liggen. Het functioneren in het beeldend werken weerspiegelt volgens het ETC de manier waarop cliënten denken, voelen en handelen in het dagelijks leven. Op deze wijze geeft het ETC informatie over waar de kwaliteiten en ontwikkelpunten van de cliënt liggen, op welke component aangesloten kan worden bij de cliënt en welke doelen of behandelrichting bepaald kan worden. Daarmee biedt het ETC handvatten voor observatie en behandeling.

Kinesthetisch-sensorisch niveau

Informatieverwerking start op het fysieke, pre-verbale niveau met kines-

Het ETC geeft informatie over waar de kwaliteiten en ontwikkelpunten van de cliënt liggen

sprake zijn van een ontwikkeling die ontstaat richting meer complexe manieren van informatieverwerking, dus naar een hoger gelegen niveau van functio-

thetische en sensorische ervaringen. Dit onderste niveau representeert de meest basale vorm van informatieverwerking. Informatie komt binnen door

waarneming van interne en externe sensaties. Op alle leeftijden is het van belang gezonde toegang te hebben tot kinesthetische en sensorische informatie. Dit vormt namelijk de basis voor vele ervaringen (Hinz, 2009), zoals een pasgeborene de eerste ervaringen met de buitenwereld op het kinesthetisch-sensorisch niveau beleeft.

Kinesthetische informatieverwerking wordt gekenmerkt door beweging van het lichaam. Informatieverwerking op de sensorische component betreft de zintuigelijke waarneming. Op dit niveau is de samenhang tussen kinesthetisch en sensorisch werken te illustreren in bijvoorbeeld het werken met klei: wan-

neer het kneden steviger en actiever wordt, vermindert de aandacht voor de waarneming van sensorische informatie zoals temperatuur of textuur, en vice versa.

Hinz (2009) geeft aan dat op dit eerste niveau de afstand die cliënten hebben tot hun ervaringen meestal klein is vanwege de focus op het hier-en-nu. Hierdoor is reflectie (waar de cognitie bij betrokken is) op de ervaring beperkt mogelijk of vaak niet wenselijk. Bij beeldend werken staat op beide componenten het proces op de voorgrond, en is het eindresultaat van ondergeschikt belang. Wanneer kinesthetisch en sensorisch met materiaal wordt gewerkt,

heeft dit dan ook een sterk exploratief karakter.

Kinesthetische component

Beeldend werken bevat bijna altijd (motorische) handelingen, maar op de kinesthetische component staat de fysieke activiteit op zichzelf centraal. Het is de meest basale vorm van expressie. Ervaringen op deze component zijn gericht op actie waarbij fysieke aspecten zoals ruimte, energieniveau, spierspanning maar ook ritme onderdeel (kunnen) zijn. Kinesthetische informatie speelt een belangrijke rol in non-verbale communicatie, in hoe het lichaam zich – al dan niet ritmisch – beweegt in de ruimte. Door in beeldende therapie in te spelen op de kinesthetische component kan worden gewerkt aan de toename of afname van arousal en spanning van de cliënt, en het bewust worden van en in contact zijn met lichaamssensaties (lichaamsmentaliteit). Een krasoefening met grafietstift kan bijvoorbeeld een cliënt helpen bewegingen te exploreren, door deze groter of kleiner, langzaam of juist snel of met zwaardere lijndruk te maken. Deze kinesthetische ervaring kan een innerlijk gevoel van bijvoorbeeld boosheid verbinden met de externe ervaring van snel en hard krasen, waardoor ontlading kan worden ervaren of lichaamssensaties bewuster kunnen worden beleefd (Hinz, 2009, 2015).



Afbeelding 1: Kinesthetische component, krasoefening. (Foto Dimphy Fikke)



Afbeelding 2: Sensorische component, texturen met zand en lijm. (Foto Dimphy Fikke)

Geschikte materialen voor kinesthetisch werken zijn materialen die weerstand bieden, vragen om fysieke inspanning voor bewerking, of een inherente structuur in zich hebben. Temperaverf en een grove kwast, steen of oude kranten om te scheuren zijn voorbeelden hiervan. De (potentiële) fysieke grenzen van het materiaal, grootte en hoeveelheid zijn methodische ingrediënten die bij deze component gericht kunnen worden ingezet. Om de ervaring en de informatieverwerking te stimuleren op de kinesthetische component kan de cliënt bevraagd worden op wat hij of zij aan het doen is of welke handelingen betrokken zijn. Zo kan de therapeut de

mate van inspanning voorspellen of handelingen benoemen om de aandacht hierop te richten, of de cliënt vragen de aandacht te richten op een ritme, patroon of spierspanning in specifieke lichaamsdelen. Omdat een kinesthetische ervaring fysiek zo intensief is (en soms ook overweldigend met risico op regressie), is de afstand tot de eigen beleving minimaal. Hinz (2009) benoemt dat het nabespreken daarom vaak van belang is. Volgens haar helpt dit de ervaring te structureren (door deze bijvoorbeeld in chronologisch verloop te bespreken), betekenis te verlenen aan de ervaring en zo het effect van de ervaring te vergroten. Bij cliënten die te veel rationaliseren en vaak veel afstand hebben tot hun eigen lichaamssensaties kan kinesthetisch werken geïndiceerd zijn. Sommige cliënten zijn juist sterk gericht op kinesthetische informatieverwerking, door bijvoorbeeld motorische onrust vanuit hyperactiviteit of onderdrukte (affectieve) arousal. Aansluiten op de kinesthetische component is dan geïndiceerd om te komen tot informatieverwerking op hogergelegen componenten op het ETC.

Sensorische component

Sensorische informatieverwerking vindt plaats via alle zintuigen; tactiele en visuele prikkels, geur, smaak, geluid.

namelijk gerelateerd worden aan innerlijke sensaties, zoals wanneer de geur of textuur van klei afschuw oproept. Dit kan de bewustwording van innerlijke sensaties bevorderen.

Door middel van het aanraken, betasten en strelen van materiaal kan een cliënt aangezet worden tot het focussen op externe prikkels zoals glibberige, zachte, scherpe, warme of bobbelige prikkels. Het maken van een collage met natuurelementen die rijk aan textuur en geur zijn, of vingerverven met scheerschuim spreken verschillende sensorische modaliteiten aan.

Sensorische prikkels kunnen intenser beleefd worden door met de ogen dicht te werken, bijvoorbeeld zachtjes natte klei strelen. Een andere manier om de focus op de sensorische ervaring te versterken is het aanbieden van materiaal zonder tussenkomst van gereedschap, zoals bij het werken met vingerverf of viltwol.

Het werken op de sensorische component kan geïndiceerd zijn wanneer sensaties emoties of herinneringen oproepen. Traumatische ervaringen bevatten een groot sensorisch element waardoor hier ook met voorzichtigheid te werk moet worden gegaan (Hinz, 2009; Lusebrink & Hinz, 2015). Andere indicaties kunnen zijn wanneer iemand zo sterk cognitief georiënteerd is en hier-

gericht zijn op innerlijke sensaties als externe sensaties. Hieraan kan gewerkt worden door te stimuleren om sensaties tot expressie te brengen via beeldend werken, of door de eigen grenzen te leren herkennen en hanteren tijdens het werken op de sensorische component.

Perceptueel-affectief niveau

Het perceptueel-affectieve niveau fungeert als verticale brug tussen de andere twee niveaus. Zo kunnen – langs de rechteras van het ETC – sensorische prikkels op het eerste niveau emoties oproepen. Deze emoties kunnen vervolgens de persoonlijke betekenis en het belang van symboliek (het derde niveau) van beeldend werk voeden. De affectieve component vormt dus een transitie tussen sensorisch en symbolisch werken. Aan de linkerzijde van het ETC kunnen handelingen gericht op kinesthetische informatieverwerking leiden tot figuratie of abstracte vormgeving, wat de focus verlegt naar perceptuele informatieverwerking op het tweede niveau. Vervolgens kan op gemaakt werk gereflecteerd worden, waardoor op de cognitie op het derde niveau ingespeeld wordt. Zo vormt de perceptuele component een brug tussen kinesthetische en cognitieve informatieverwerking. Een ander aspect van het tussenliggende perceptueel-affectieve niveau is de rol van taal: op het eerste niveau zijn in principe geen woorden nodig en op het cognitief-symbolische niveau daarentegen is verbaal werken bijna altijd onderdeel. Op het middelste niveau kunnen woorden nodig zijn of gebruikt worden, maar dit hoeft niet per se het geval te zijn. Perceptuele informatieverwerkingsprocessen worden gekarakteriseerd door cognitieve processen van waarnemen, selecteren, herkennen/begrijpen en interpreteren van informatie vanuit de buitenwereld. De affectieve component heeft betrekking op het uitdrukken, beleven en herkennen van emoties bij zichzelf en (in relatie tot) de ander.

Perceptuele component

Perceptuele informatieverwerking vraagt in beeldende therapie van cliën-

Geschikte materialen voor kinesthetisch werken bieden weerstand en vragen om fysieke inspanning

Deze kunnen allemaal onderdeel zijn van een beeldende ervaring. Op de sensorische component ligt de focus in beeldende ervaringen op de zintuiglijke prikkel. Door de aandacht te richten op sensorische informatieverwerking kunnen cliënten in de gelegenheid worden gebracht deze sensaties te herontdekken of opnieuw te leren waarderen. In het verlengde kan de focus op sensorische ervaringen therapeutisch gebruikt worden om de beleving van lichamelijke reacties op gang te brengen. Externe sensaties kunnen

door het contact met het lijf en de eigen beleving verloren is, of wanneer het sensorisch werken een manier is om gedachten en gevoelens te kalmeren. Sommige cliënten zijn echter erg prikkelgevoelig of laten zelfstimulerend gedrag (zoals bij verslavingsproblematiek) zien om een gevoel van zelfcontrole te krijgen. Zij kunnen leren om te gaan met sensaties door in beeldende therapie bewust of gefaseerd de aandacht te richten op de sensorische component. Prikkelregulatie, de tolerantie van prikkels en de coping hiermee, kan zowel

ten dat zij visuele beelden kunnen gebruiken om hun innerlijke wereld te differentiëren en begrijpen. Vorm (gestalt) speelt vaak een prominente rol in de perceptie. In de beeldende therapie wordt gesproken van formele beeldkenmerken zoals; lijn, vorm, structuur van materiaal en visueel-ruimtelijke aspecten (verhouding of plaatsing). Het waarnemen en benoemen van formele beeldkenmerken vergt een zekere mate van (emotionele) afstand tot het beeldend werk. Het ETC beschrijft dat het oefenen in objectief kijken en letterlijk afstand nemen een regulerende werking kan hebben voor de cliënt, waarbij perceptuele informatieverwerking de waarneming en beleving (her)structureert en het zelfinzicht hierin kan vergroten. De taal van de formele beeldkenmerken kan op dit niveau gebruikt worden als *containment* voor emoties: deze objectieve beeldtaal biedt op een veilige manier afstand tot de emotionele lading van beeldend werk terwijl deze wel blijft bestaan.

Werkvormen gericht op perceptuele informatieverwerking kunnen ook gericht worden op perspectiefname. Door deze letterlijk te veranderen of te vergroten (bijvoorbeeld door op een bestaande afbeelding in of uit te zoomen of het beeld uit te breiden) krijgt de cliënt de mogelijkheid een ander perspectief op het thema te ontwikkelen (Hinz, 2009). De perceptie van een cliënt kan tevens veranderen door letterlijk zelf het beeld te veranderen: uitgaande van analoge processen (Smeijsters, 2008) kan dit een eerste stap zijn om (weer) regie te krijgen en op die manier een gevoel of situatie zelf te kunnen beïnvloeden. Het tekenen naar de waarneming, een andere invalshoek op de perceptie, legt de focus op de realiteit, maar Hinz beschrijft ook dat het cliënten bewust kan maken van de manier waarop zij deze realiteit waarnemen.

Wanneer een probleemsituatie weergegeven wordt door verschillende aspecten van een situatie te koppelen aan perceptuele informatieverwerking (kleuren, vormen of andere beeldelementen) kan bijvoorbeeld ingegaan worden op

Afbeelding 3:
Perceptuele component, compositie in vlakken.
(Foto Dimphy Fikke)



de compositie: hoe verhouden de vormen zich tot elkaar, vertel eens wat over die lijnen, of welke verandering zou je willen aanbrengen?

Werken op de perceptuele component is geïndiceerd bij cliënten die overspoeld raken of zich te sterk laten leiden door hun emoties. Zij zijn gebaat bij het leren afstand nemen tot hun emoties. Andere indicaties voor een focus op perceptuele informatieverwerking zijn wanneer cliënten moeite hebben met structureren, moeilijk grenzen ervaren of herkennen, of zich weinig bewust zijn van hun eigen (manier van) waarneming. Dit kan het geval zijn bij cliënten die sterk opgaan in hun eigen gevoelens, of juist wanneer cliënten te sterk gericht zijn op kinesthetische informatieverwerking en daardoor onvoldoende in staat zijn vorm en daarmee structuur waar te nemen (Hinz, 2009).

Affectieve component

Beeldend werken gericht op affectieve informatieverwerking biedt, zoals het ETC beschrijft, de ruimte aan emoties en

de directe expressie hiervan. Als de emotie centraal staat in beeldend werk, raakt de uiteindelijke vorm ondergeschikt. Daarbij kan een warming-up, zoals expressieve tekenbewegingen of schilderen op muziek, uitnodigen om in contact te komen met emoties zonder hierover na te denken of bezig te zijn met het eindresultaat. Beeldend therapeutische ervaringen op deze component kunnen cliënten helpen te komen tot adequate of veilige expressie van emoties, en zich meer bewust te worden van hun eigen emoties. Zoals Hinz en Lusebrink beschrijven, kan dit in therapie leiden tot verbetering van emotieherkenning en differentiatie in emotionele toestanden. Ook het verbeteren van de stemming kan volgens het ETC plaatsvinden door te richten op de affectieve component.

Hinz (2009, 2015) benoemt dat vloeiend materiaal en werken met heldere intense kleuren het functioneren op de affectieve component bevordert. Het veranderen of weglaten van gereedschappen, of het uitnodigen tot het



Afbeelding 4: Affectieve component, verdriet (troostdoos). (Foto Dimphy Fikke)

gebruiken van ruimte (bijvoorbeeld formaat papier) stimuleert volgens het ETC contact met emoties. Daarnaast wordt opgemerkt dat sensorische ervaringen toegang kunnen geven tot affectieve informatieverwerking, door bijvoorbeeld materiaal in te zetten dat irritatie, walging of juist ontspanning kan oproepen. Werkvormen kunnen concrete instructies bevatten zoals het verbeelden van de vijf basisemoties op plat vlak, of een specifieke emotie of stemming abstract vormgeven met lijn, kleur en vorm. Vragen naar de materiaalbeleving of het vormgevingsproces zijn volgens het ETC voorbeelden om (verbale) reflectie – wat nodig is voor het vergroten van het zelfbewustzijn – op de emotie te bevorderen. Ook kan geïntervenieerd worden op woordkeuzes van cliënten, die soms wijzen op het beschrijven van een mening of uitleg in plaats van hun beleefde gevoel. Voor cliënten die niet goed weten wat ze voelen, niet kunnen verbaliseren wat ze voelen of emoties onderdrukken, is het werken op de affectieve component geïndiceerd. Hierdoor is affectieve informatieverwerking bij veel en uiteenlopende problematiek relevant,

waaronder PTSS, eet-, stemmings- en somatoforme stoornissen en affect-regulatieproblemen in het algemeen. Wanneer een cliënt een beperkt begrip heeft van het belang van affectieve informatieverwerking, of beperkte motivatie voor behandeling heeft, kan psycho-educatie over het doel en de functie van emoties een belangrijk therapeutisch onderdeel zijn om veranderingen teweeg te brengen op de affectieve component (Hinz, 2009, 2015). Andere indicaties kunnen zijn beperkte copingvaardigheden en beperkingen in expressiemogelijkheden. Affectieve informatieverwerking via beeldend werken bevordert

plex van aard. Vanaf de adolescentie kan informatie betekenisvol worden verwerkt buiten de eigen persoonlijke ervaring, ontstaat toename van abstractievermogen, impulscontrole en complexiteit in gedrag (en dus ook in beeldend werk). Deze functies illustreren het mentaal ontwikkelingsniveau dat betrokken is bij cognitieve en symbolische informatieverwerking zoals op het ETC wordt beschreven.

Cognitieve processen als planning en het nemen van beslissingen (waar begin ik, welke kant teken ik op?) zijn vaak bij beeldend werken betrokken. Echter het werken op de cognitieve component betreft de meer complexe, meervoudige denkprocessen die *intentioneel* en met een bewuste inspanning worden ingezet. Op de andere component bevindt zich het symbolisch werken. Symbolische informatieverwerking vraagt een zekere mate van rationeel denken, maar focust op intuïtieve thema's, symbolische expressie of representatie van gevoelens en gedachten op een eigen, niet altijd logische wijze (idiosyncratisch). De symbolische informatieverwerkingsprocessen verlopen snel, gevoelsmatig en zijn vaak niet intentioneel of niet helemaal bewust bij de cliënt (Hinz, 2009).

Cognitieve component

Informatieverwerking op de cognitieve component spreekt cognitieve vaardigheden aan zoals probleemoplossing, begrip van oorzaak-gevolg en analyseren, (verbaal) abstraheren, zelfreflectie en cognitieve regulatie (van gedrag,

Hoe verhouden de vormen zich tot elkaar; welke verandering zou je willen aanbrengen?

expressie, wat cliënten kan helpen stressreductie te ervaren of te komen tot emotionele verwerking/doorwerking van een beladen thema (Hinz, 2009, 2015).

Cognitief-symbolisch niveau

Informatieverwerking op dit niveau is het meest geïntellectualiseerd en com-

gedachten en gevoel) (Hinz, 2009). Executieve functies vallen onder de cognitieve informatieverwerkingsprocessen (Hinz, 2015). Wanneer gewerkt wordt met mentale beelden uit het verleden of juist gericht op de toekomst (geheugen en voorstellingsvermogen) wordt ook gewerkt op de cognitieve component.

Werkvormen die sterk cognitief georiënteerd zijn, zijn concreet gethematiseerde werkvormen zoals bijvoorbeeld het maken van een levenslijn of het tekenen van drie dingen die je mee zou nemen naar een onbewoond eiland. Het maken van een (thematische) collage is een ander klassiek voorbeeld; dit vraagt voorbereiden, selecteren en categoriseren.

Woorden komen vaak voor in collage; ook taalgebruik versterkt de cognitieve aspecten. Bij de cognitieve component passen dus gestructureerde werkvormen. Door Hinz wordt beschreven dat ook materiaal met een duidelijke structuur, zoals speksteen of hout, meer cognitieve ervaringen teweegbrengt. Deze materialen en bijbehorende gereedschap

schappen zijn namelijk complexer in het gebruik en vragen meer (opbouwende) stappen in een werkvorm. Een methodische inzet van deze materialen zou om deze reden het executief functioneren kunnen verbeteren, bijvoorbeeld in het plannen, oorzaak-gevolg-denken en de besluitvorming (Hinz, 2009, 2015).

Werken op de cognitieve component kan geïndiceerd zijn wanneer cliënten sterk gericht zijn op de cognitie, en bijvoorbeeld rationaliseren als afweer van hun gevoelens of obsessieve of rigide gedachten hebben. Zij kunnen vanuit cognitieve informatieverwerking aan de hand van beelden en ervaringen leren verbaliseren en zo een 'emotioneel' vocabulair ontwikkelen. Vanuit een gemaakt beeld kunnen obsessieve of negatieve gedachten herlabeld worden en ervaringen in beeldende therapie kunnen leiden tot nieuwe, corrigerende gedachten (cognitieve herstructurering) (Hinz, 2015). Anderzijds kunnen cliënten ook te weinig gebruik maken van cognitieve informatieverwerking in hun functioneren en daardoor moeite hebben met gedragsregulatie of hun gevoelens als overweldigend ervaren. Inspelen op de cognitieve component in beeldende therapie kan dan door te oefenen met (verbale) zelfinstructie of bijvoorbeeld het leren afstand nemen, door een situatie eerst te overzien om zo de cognitieve controle over het eigen gedrag en emoties te verbeteren.

Symbolische component

Een symbool impliceert een betekenis die onderliggend is aan wat concreet aanwezig of direct duidelijk is. Dit verschilt van een teken, dat een signaal of indicatie is waar direct iets uit voortvloeit. Symbolen representeren of transformeren: zo kan een symbolisch beeld de brug vormen tussen het externe bestaan en de innerlijke betekenis (Hinz, 2009). Via een imaginatieoefening kunnen cliënten gestimuleerd worden om betekenisvolle innerlijke beelden uitdrukking te geven in materialen. Thema's kunnen op deze manier zichtbaar of tastbaar worden, wat inzichtge-



Afbeelding 5: Cognitieve component, eiland met krijt. (Foto Dimphy Fikke)



Afbeelding 6: Symbolische component, kleibeeld ('klein blijven'). (Foto Dimphy Fikke)

vend kan werken (Hinz, 2015).

Symbolen bieden volgens het ETC toegang tot impliciete of onbewuste processen en zouden de cliënt kunnen herinneren aan ervaringen die niet helemaal bewust of niet volledig begrepen zijn. Werkvormen met weinig structuur of instructie, zoals een collage zonder thema, nodigen uit om te werken vanuit intuïtie en om divergerende stimuli te organiseren. Technieken als sponsen en het werken met vloeiend materiaal resulteren vaak in ongedefinieerde, ontluikende vormen. In het ETC wordt ervan uitgegaan dat dit de symbolvorming op gang kan brengen.

Volgens Hinz kan de gelaagdheid van een symbool door de integratie van verschillende (of alle) componenten op het ETC begrepen worden. Symbolen zijn vaak duidelijke visuele beelden (Hinz, 2009). Hinz benoemt ook dat symbolen veelal onderdrukte kinesthetische, sensorische en affectieve aspecten bevatten. Veel materiaal is volgens het ETC om deze reden dan ook geschikt voor het werken op de symbolische component.

Symbolisch werken is geschikt voor cliënten die kunnen werken aan het versterken van hun identiteit, het integreren van personeigenschappen of het exploreren van hun (onbewuste) gevoelsleven. Processen bij het werken op de symbolische component kunnen expressie mogelijk maken waar woorden dit niet (adequaat) kunnen uitdrukken, wat geïndiceerd kan zijn bij cliënten die kampen met innerlijke conflicten, sterk beladen thema's of taboes. Het vormgeven van een innerlijk conflict in klei bijvoorbeeld, kan leiden tot dualiteit of dubbelzinnigheid in één symbolisch beeld. Hinz (2009) benoemt dat zo een eenheid wordt gecreëerd van een gelaagd persoonlijk thema waar een cognitieve verbale omschrijving in tekst zou schieten. Het vormgeven aan en verbaliseren van persoonlijke symbolen kan weerstanden verminderen wanneer persoonlijke thema's – ook fantasieën en passies – onvoldoende bewust of inzichtelijk zijn voor cliënten (Hinz, 2009).

Niveau van creativiteit

Het vierde niveau van het ETC is het creatieve niveau. Hinz (2009) geeft diverse definities van creativiteit. Ze omschrijft creativiteit in de beeldend therapeutische context als een proces waarbij iets wordt uitgedrukt of gecreëerd dat authentiek en nieuw of inventief is. Creatieve informatieverwerking heeft volgens het ETC een integratieve functie, wat ook wel synthese wordt genoemd (Hinz, 2009, 2015). Op het creatieve niveau wordt dit omschreven als het optimaal samenkomen van informatie tijdens de beeldende ervaring. Wanneer bijvoorbeeld de innerlijke beleving en het externe beeld samenvallen, kan een bevredigende creatieve ervaring

druppelen of een serie korte schilderijen op muziek. Spelen en experimenteren, waar de kinesthetische en sensorische component goed op aansluiten, verlegt de focus van prestatiegerichtheid naar procesmatig werken. Dit kan, zoals Hinz uiteenzet, het creatief functioneren stimuleren. Ongepland werken, met kosteloos of met ongestructureerd materiaal werken kan helpen stereotype verwachtingen los te laten, leren fouten te mogen maken en nieuwsgierigheid opwekken. De mogelijkheden voor de cliënt om creatieve ervaringen op te doen kunnen op deze wijze worden vergroot (Hinz, 2009).

In therapie kan een focus op het creatieve niveau geïndiceerd zijn wanneer

Beeldend therapeuten kunnen het ETC als basis gebruiken voor het maken van keuzes in het behandelproces

van zelfexpressie ontstaan. In optimale interactie tussen de cliënt (maker) en het gebruikte materiaal kan het opgaan in de materiaalbeleving volgens het ETC leiden tot creativiteit. Een creatieve ervaring kan één niveau of component betrekken, maar kan evengoed alle componenten bevatten.

Het bevorderen van creativiteit kan bijdragen aan het vergroten van de draagkracht van een individu. Op het creatieve niveau zijn volgens Hinz en Lusebrink inventieve en vindingrijke beeldende ervaringen creatieve ervaringen die leiden tot persoonlijke groei. Spontaneïteit en openheid in (zelf)expressie, risico's durven nemen en confrontaties met het onbekende zijn factoren die volgens het ETC kenmerkend kunnen zijn in creatieve informatieverwerking. Ook een flow-ervaring speelt zich af op het creatieve niveau. Hinz haalt hier Csikszentmihalyi (1998, in: Hinz, 2015) aan; flow-ervaringen gaan gepaard met sterk gerichte aandacht, piekmomenten in plezierbeleving en langerdurende periodes van gevoelens van welzijn. Concrete voorbeelden waarbij spontaan handelen wordt gestimuleerd zijn snelle toevalstechnieken zoals scribbles en verf

gewerkt wordt aan factoren die creativiteit kunnen belemmeren, zoals een te hoge mate van perfectionisme, zelfkritiek of onzekerheid en een laag zelfbeeld. Creatieve ervaringen in beeldende therapie kunnen een cliënt helpen zelfbewuster te zijn van talenten, mogelijkheden en zijn of haar potentieel, ongeacht op welke mentaal of fysiek niveau iemand functioneert.

Discussie

Waarde voor de praktijk

Het ETC lijkt veel concrete handvatten te bieden voor de beeldend-therapeutische praktijk. Mogelijk is dit te verklaren doordat het een transtheoretisch raamwerk is; het brede scala aan beeldend-therapeutische methoden, modellen en processen kan vanuit deze analytische, neuropsychologische blik bekeken worden. Zo kan het ETC als 'kapstok' fungeren. Hierdoor kunnen beeldend therapeuten met verschillende theoretische achtergronden het ETC als basis gebruiken voor het maken van keuzes in het behandelproces, zowel wat betreft observatie en (vakspecifieke) diagnostiek, het bepalen van beeldend-therapeutische interventies als de evalu-

atie daarvan. Dit is ook terug te zien in het groeiende draagvlak voor het ETC, zowel nationaal als internationaal. Zo besteden verschillende Nederlandse opleidingen vaktherapeutische beroepen in toenemende mate aandacht aan het ETC. Daarnaast verhoudt het ETC zich goed tot de Nederlandse literatuur en onderzoeken op het gebied van beeldende therapie: waar het ETC spreekt van interactie tussen cliënt en

kan het ETC bovendien een herkenbaar kader zijn voor andere disciplines in de geestelijke gezondheidszorg. Dit vergemakkelijkt interdisciplinaire communicatie en samenwerking.

Kritische reflectie

De roep om verdere professionalisering van de beeldende therapie benadrukt de relevantie van gemeenschappelijke beroepstaal. Het ETC lijkt bij te dragen

Het ETC is geen alomvattend raamwerk, maar heeft een sterke focus op specifieke factoren in het individueel beeldend werken

materiaal is – ongeacht op welke component gewerkt wordt – sprake van materiaalkeuze, materiaalomgang (Schweizer red., 2009) of materiaalhantering (Pénzes, Van Hooren, Dokter, Smeijsters, Hutschemaekers, 2014, 2015) en materiaalbeleving (Haeyen, 2011; Pénses et al, 2014, 2015; Schweizer, Knorth & Spreen, 2014) bij de cliënt. De overlap met diverse methoden en vaktermen markeert de brede toepasbaarheid van het ETC voor diverse werkelden en settings, en daarmee de potentie van het ETC om tot een meer gemeenschappelijke beroepstaal te komen. Door het ontwikkelingspsychologisch perspectief, in combinatie met de neuropsychologische insteek van informatieverwerkingsprocessen,

aan een meer eenduidige schriftelijke vakdiscussie (via publicaties, zie ook Lavrijsen, 2017) en het structureren van praktijkgerichte casuïstiekuitwisseling. De vraag naar *evidence-based practice* en verwetenschappelijking van het beroep vereist echter empirische onderbouwing. Deze blijft voor het ETC voorsnog zeer summier (Hinz, 2015; Lusebrink & Hinz, 2015). Zo worden de informatieverwerkingsprocessen binnen een continuüm gerangschikt in twee assen op vier niveaus. Een continuüm suggereert dat de verschillende componenten en niveaus in hun ordening met elkaar samenhangen. Vanuit de neurowetenschappen bestaat hiertoe geen gedegen onderbouwing. Bovendien dient de vraag gesteld te worden of

twee componenten daadwerkelijk bipolair aan elkaar zijn en in hoeverre toename van informatieverwerking op de ene component de informatieverwerking op de andere component kan doen afnemen. Voor zover literatuuronderzoek ten behoeve van dit artikel uit lijkt te wijzen ontbreekt het aan specifieke en gedegen onderzoeken, die de veronderstellingen vanuit het ETC of onderdelen van het ETC in een experiment met passende metingen toetsen. Aannames vanuit de praktijk over werkzame factoren van beeldend-therapeutische interventies gerelateerd aan problematiek of doelen kunnen vanuit het ETC op een reductionistische wijze onder de loep genomen worden. Leidt een werkvorm gericht op kinesthetische informatieverwerking bij iemand met een depressie inderdaad via fysieke activering tot ontlasting van emotie of het opnieuw in contact komen met lichaamssensaties? Zorgt het stimuleren van perceptuele informatieverwerking daadwerkelijk voor een verbeterde emotieregulatie, of bevorderen vloeiende en sensopathische materialen ook aantoonbaar de affectieve informatieverwerking en daarmee het in contact zijn met en kunnen uiten van emoties? Verder maken Hinz en Lusebrink (Hinz, 2015; Lusebrink & Hinz, 2015; Lusebrink, 2004, 2010) koppelingen met neurowetenschappelijke onderzoeken, maar gezien de snelheid van de kennisontwikkeling op dit domein zijn deze al snel verouderd en is een herziening noodzakelijk.

Scherpe kanttekeningen dienen geplaatst te worden bij de wijze waarop Hinz (2015) blijft vasthouden aan het verband tussen enerzijds de twee assen van het ETC (cognitie versus gevoel) en de linker- en rechterhemisfeer. Uit fMRI-onderzoek (onder anderen Nielsen, 2013) is ondertussen ruimschoots gebleken dat een dergelijke indeling slechts lokaal opgaat en er geen aanwijzingen bestaan voor netwerken in het brein die *enkel* een linker- of rechterhemisfeer betrekken (dus zeker niet tijdens het beeldend werken). Het brein wordt momenteel beschouwd als een groot

Over de auteurs

Dimphy Fikke MATH is docent-onderzoeker bij KenVak in het project Creative Minds. Daarnaast werkt zij sinds 2009 als beeldend therapeut bij het UMC Utrecht op de afdeling psychiatrie en heeft ze als docent op de bacheloropleiding creatieve therapie aan de HAN gewerkt.
E: dimphy.fikke@zuyd.nl

Drs. Ingrid Pénses is seniordocent en coördinator afstudeerprogramma aan de bacheloropleiding creatieve therapie Zuyd Hogeschool, gastdocent aan de Master of Arts Therapies en promovenda bij KenVak.

Dr. Susan van Hooren is lector van het landelijk lectoraat Kennisontwikkeling Vaktherapieën en hoofdopleider van de landelijke masteropleiding 'Master of Arts Therapies'. Daarnaast is zij als universitair docent werkzaam bij de faculteit Psychologie en Onderwijswetenschappen van de Open Universiteit.

netwerk, waarin verbindingen bestaan tussen meerdere hersengebieden (Ward, 2015). Binnen het ETC krijgt het creatieve niveau ten onrechte de exclusieve status dat het processen bevat waarbij beide hersenhelften samenwerken, terwijl tegelijkertijd creativiteit zich ook op één component kan voordoen: een contradictie. Naast de beperkte onderbouwing, kan er kritiek worden geuit op de beschrijvingen van enkele onderdelen van het ETC, waarbij met name de symbolische component en het niveau van creativiteit onvoldoende duidelijk zijn uitwerkt. Deze beschrijvingen bevatten erg abstracte en soms inconsistent gedefinieerde termen, waardoor onvoldoende helder is wat er precies mee wordt bedoeld. Het niveau van creativiteit boet in aan eenduidigheid door de uiteenlopende definities die worden gegeven voor creativiteit. De rol van creativiteit in het gehele ETC en in de beeldende therapie wordt hierdoor niet duidelijk omschreven en daarmee niet duidelijk gepositioneerd.

Verder is vanuit het ETC weinig aandacht voor de non-specifieke factoren van de beeldende therapie. De therapeutische attitude en de werkrelatie zijn van cruciaal belang in het al dan niet slagen van een therapie. Deze worden bovendien in de beeldende therapie ook op andere wijze dan in een verbale therapie vormgegeven. Het ETC besteedt op dit vlak slechts aandacht aan het componeren van werkvormen, de wijze van aanbieden en overwegingen bij interventies. De therapeutische attitude en de werkrelatie zijn echter factoren die een evidente bijdrage (kunnen) leveren aan het uiteindelijke behandelresultaat (onder anderen Flückiger, Del Re, Wampold, Symonds, & Horvath, 2012). Verder gaat het ETC niet in op processen die gericht zijn op sociale interactie, en biedt daarmee geen aanknopingspunten voor samenwerking en groeps- of gezinstherapie waarbij processen tussen individuen spelen. Het ETC is hiermee geen alomvattend raamwerk, maar heeft een sterke focus op specifieke factoren gericht op het individueel beeldend

werken. Het is dan ook sterk de vraag of het ETC zich moet doorontwikkelen tot een alomvattend raamwerk gezien deze beperkingen. Bovenstaande kritische noten behoeven een nadere beschouwing van hoe het ETC zich verhoudt tot recente (neuro) wetenschappelijke inzichten, waarbij tevens concepten verder kunnen worden aangescherpt. Dit kan (verdere) richting geven aan onderzoek over aannames vanuit de praktijk, onderbouwd vanuit het ETC, over specifieke werkingsmechanismen van de beeldende therapie. Op deze wijze kan het ETC bijdragen aan zowel de professionalisering van het beroep in de praktijk als aan de verwetenschappelijking.

Literatuur

- Flückiger, C., Del Re, A.C., Wampold, B.E., Symonds, D. & Horvath, A.O. (2012). How central is the alliance in psychotherapy? A multilevel longitudinal meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 10-17.
- Hinz, L.D. (2015). Expressive Therapies Continuum: Use and value demonstrated with case study. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 28(1-2), 43-50.
- Haeyen, S. (2011). *De verbindende kwaliteit van beeldende therapie*. Antwerpen: Garant.
- Hinz, L.D. (2009). *Expressive Therapies Continuum. A framework for using art in therapy*. New York/London: Routledge.
- Kagin, S.L. & Lusebrink, V.B. (1978). The Expressive Therapies Continuum. *Art Psychotherapy*, 5(4), 171-180.
- Lavrijsen, M. (2017). Op zoek naar het vertrekpunt. Beeldende therapie en het ETC-assessment in een forensische setting. *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 13(2), 14-22.
- Lusebrink, V.B. (2004). Art Therapy and the Brain: an attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 21(3), 125-135.
- Lusebrink, V.B. (2010). Assessment and therapeutic application of the expressive therapies continuum - implications for brain-structures and functions. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(4), 168-177.
- Lusebrink, V.B. (2014). Art therapy and the neural basis of imagery: another possible view. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 31(2), 87-90.
- Lusebrink, V.B. & Hinz, L.D. (2015). The Expressive Therapies Continuum as a framework in the treatment of trauma. In J. King (red.), *Art therapy, trauma and neuroscience: theoretical and practical perspectives*, (pp. 42-66). New York, NY: Routledge.
- Nielsen, J.A., Zielinski, B.A., Ferguson, M.A., Lainhart, J.E. & Anderson, J.S. (2013). An evaluation of the left-brain vs. right-brain

Samenvatting

Het ETC is een theoretisch raamwerk, uitgediept door Hinz (2009), dat bestaat uit vier niveaus die zich opbouwen in ontwikkelingshiërarchie. De bipolaire niveaus (kinesthetisch-sensorisch, perceptueel-affectief en cognitief-symbolisch) bestaan uit twee componenten die basale en meer complexe informatie-verwerkingsprocessen representeren. Het vierde niveau betreft de creativiteit. Vanuit neurowetenschappelijke inzichten kunnen kritische kanttekeningen bij het ETC geplaatst worden. Het ETC biedt echter door de analytische blik op beeldend werken vanuit informatieverwerkingsprocessen concrete handvatten en een gemeenschappelijke beroepstaal voor de praktijk. Daarnaast biedt het ETC een kader voor wetenschappelijk onderzoek binnen de beeldende therapie en kan vanuit nieuwe neurowetenschappelijke inzichten het raamwerk aangescherpt worden.

- hypothesis with resting state functional connectivity magnetic resonance imaging, *Plos One*, 8(8), doi: 10.1371/journal.pone.0071275
- Péntzes, I., Hooren, S. van, Smeijsters, H., Dokter, D. & Hutschmaekers, G. (2014). Materialinteraction in art therapy assessment. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 484-492.
 - Péntzes, I., Hooren, S. van, Smeijsters, H., Dokter, D. & Hutschmaekers, G. (2015). Material interaction and art product in art therapy assessment in adult mental health. *Arts & Health*, 8, 213-228. doi: 10.1080/17533015.2015.1088557
 - Schweizer, C. (2009). *Handboek Beeldende Therapie: Uit de verf*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
 - Schweizer, C., Knorth, E. J., & Spreen, M. (2014). Art therapy with children with Autism Spectrum Disorders: A review of clinical case descriptions on 'what works'. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 577-593, doi: 10.1016/j.aip.2014.10.009
 - Smeijsters, H. (2008). *De kunsten van het leven: Hoe kunst bijdraagt aan een emotioneel gezond leven*. Diemen: Veen Magazines.
 - Ward, J. (2015). *The Student's Guide to Cognitive Neuroscience*. East Sussex: Taylor & Francis Group.

Kom terug

Gooi een steen naar de dag

Zo ver als je kunt

Spoel het zout van je huid

Doof het vuur

Volg het spoor dat er ligt

Zoek niet wat er nooit meer is

Was het zand uit je haar

Geef een naam aan ieder jaar

Drink de tranen op je hand

Zwijg er van

Erf de ogen van je kind

Kijk er door

Koester je geheime hart

tot het eind

Reis ver, drink wijn, denk na

Lach hard, duik diep

Kom terug

Droom een boor in de zon

Geef hem zeilen en wind

Kus een droevige mond heel zacht

Voor de dag begint

Bewaar een steen in je tas

Uit het land waar je sliep

Waar je de wonden opliep

Waar een koninkrijk verging

Haal de parels uit de zee

Geef ze weg

Vecht met alles wat je hebt

Verlies het goed

Wacht dan tot het lichter wordt

Je hebt de tijd

Reis ver, drink wijn, denk na

Lach hard, duik diep

Kom terug

Het verhaal van Thijn

Wat zag je eerst?

Ik zie een bubbel van rust

Ik wil erin liggen

Op mijn rug en naar boven kijken

Geen mensen, wel dieren

Een groot ei, met een in- en uitgang.

Daarbinnen is het warm en gezellig.

Er staat een mosbed en iets om onder te liggen.

De lucht is blauw, het bos is geel.

Hoe was het om te doen?

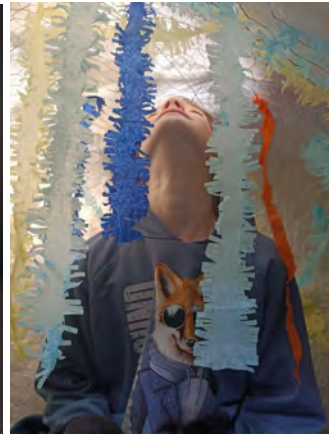
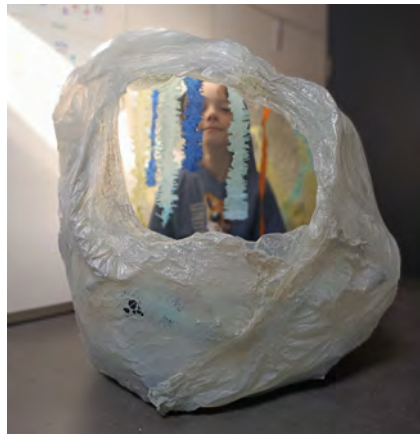
Tegelijk moeilijk en rustgevend

Wat zie je nu?

Ik zie iets mooi en cool. Ik voel rust.

Wat vertelt dit werk over jou?

Dat wat ik niet veel heb hier in zit, rust dus.



Het verhaal van Reyyan

Wat zag je eerst?

Het popje is een meisje. Ik geef haar een gezicht. Ze moet kunnen laten zien of ze blij of boos is.

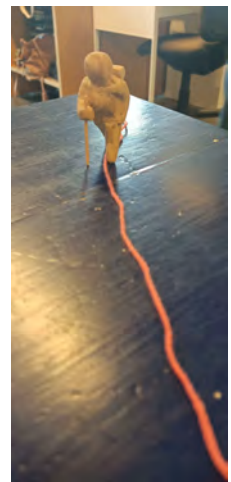
Het meisje is alleen. Haar mama is gestorven. Haar papa zit in de gevangenis. Ze hebben elkaar al 4 jaar niet meer gezien.

Wanneer de papa vrijkomt, wil hij snel naar zijn dochter vertrekken. Het meisje wil hem tegemoet gaan. Ze gaat op reis met haar reistas en wandelt naar het dorp.

Het is een lange tocht voor het meisje. Gelukkig vindt ze onderweg bij de berg een stok om op te leunen. Nu kan ze beter wandelen.

Wanneer ze aankomt ziet ze haar papa naar een auto wandelen. Ze wil hem een knuffel geven en probeert hem in te halen. Ze moet snel zijn. Ze begint te lopen en valt. Haar knie bloedt, ze heeft pijn. Ze neemt een slok water.

Wanneer ze terug opstaat, is hij verdwenen. Maar papa voelt dat hij terug moet naar het dorp. Daar vinden ze elkaar. Ze doen dingen samen, maken het gezellig en maken er foto's van. Haar gezicht is blij, er zijn tranen van geluk.



Hoe was het om te doen?

Het was gemakkelijk, interessant en spannend. Soms had ik hulp nodig omdat ik te weinig handen had om de tranen te vullen met geluk.

Wat zie je nu?

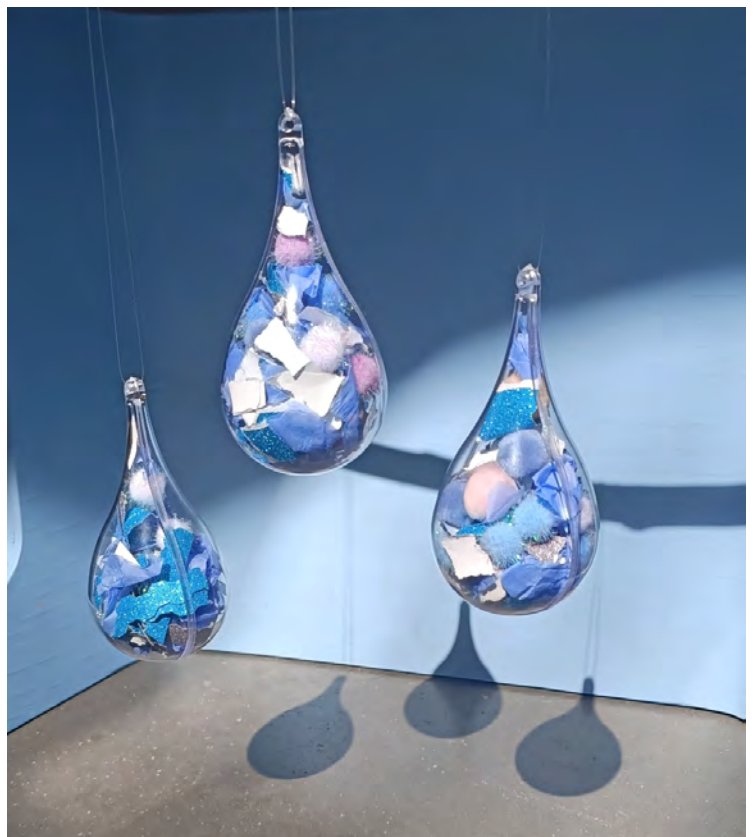
Ik zie rust, het geeft een zacht en blij gevoel.

Het prikt niet.

Ik ben trots op mezelf, ik vind het mooi.

Wat vertelt dit werk over jou?

Mijn opa moest ook weg omdat het oorlog was in Turkije. Hij moest mee gaan vechten of hij kreeg een grote boete. Hij raakte gewond aan zijn arm. Hij werd verzorgd en hij is gelukkig goed genezen. Toen hij terugkwam waren er ook tranen van geluk.



Het verhaal van Rosie

Wat zag je eerst?

Frieda is serieus. Ze denkt te veel na, ze heeft een piekerhoofd.

Ik wil kleur geven aan haar en haar gedachten!

Hoe was het om te doen?

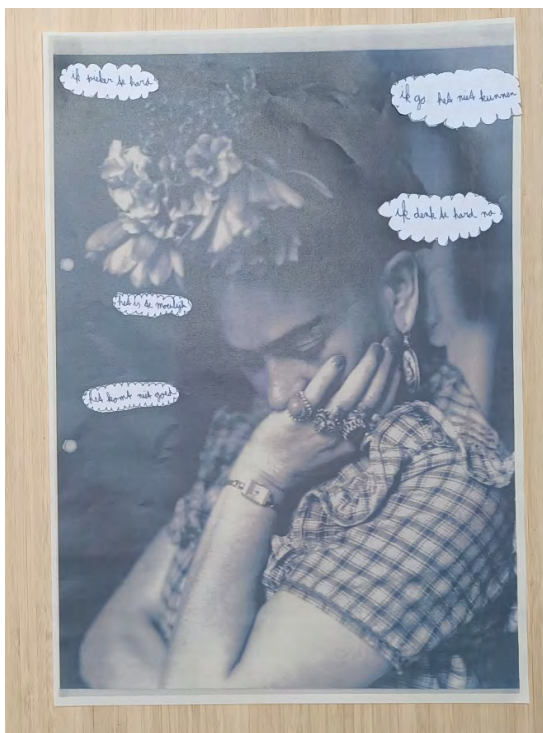
Ik vond het leuk om te doen. Ik vind het eindresultaat heel mooi.

Wat zie je nu?

Een Frieda die aan goede dingen denkt. Ik vind het mooi en ben er trots op.

Wat vertelt dit werk over jou?

Ik ben soms zoals de serieuze Frieda en ik wil meer de kleurige Frieda zijn.



Het verhaal van Emilie

Wat zag je eerst?

Superhelden zetten altijd door. Ze geven niet op tot iets lukt. Dat mag wel maar soms staan ze heel gespannen. Ze moeten goed voelen wanneer ze moeten rusten. Ze moeten een pauze nemen als hun hoofd moe voelt. Dan moeten ze even hun pak uit doen en zichzelf zijn. Ze moeten kalmeren, even gaan liggen op iets zacht, niet meer nadenken over iets wat niet lukt. Wel moeten ze denken: het komt goed. Daarna mogen ze het nog eens proberen. Als het nog niet lukt, mogen ze altijd om hulp vragen.

Hoe was het om te doen?

Eerst was het moeilijk, maar dan lukte het goed. Het is fijn om al je fantasie te kunnen gebruiken. Ik kom tot rust van knutselen.

Wat zie je nu?

Ik zie een rustgevende Batman. Hij heeft genoeg zelfvertrouwen en veerkracht. Ik krijg er kalme gevoelens van.

Wat vertelt dit werk over jou?

Als er iets niet lukt, kan ik pauze nemen en het daarna nog eens opnieuw proberen.



Het verhaal van Elise

Wat zag je eerst?

Ik zag een paard dat werd gedwongen om dingen te doen. Het was droevig.

Het paard moet vrij zijn. Het mag wild zijn. Het mag niet opgesloten worden waar ze niet lief zijn voor het paard en waar het altijd deftig moet zijn.

Ik laat het vrij in een bos, zonder ruiter. Hij mag vrij rondlopen om gelukkiger te worden.



Hoe was het om te doen?

Ik vond het moeilijk om te weten wat ik zou gaan maken maar plots wist ik het!

Ik zou het paard vrijheid geven.

Wat zie je nu?

Paarden die vrij zijn in een bos waar alles mag. Ze zijn blijer, vrolijker en gelukkiger.

Wat vertelt dit werk over jou?

Soms voel ik mij ook niet vrij, dat is geen fijn gevoel.

Ik vind paarden leuk maar ze mogen niet misbruikt worden.



Het verhaal van Mia



Wat zag je eerst?

Eerst was het een hoopje stenen. Ik wil ze dichter bij elkaar leggen. Dan maken we een kampvuur en mogen er mensen op de stenen gaan zitten..
Eerst wilde ik er niet bij maar daarna toch wel.
Zo wordt het gezellig en mooi.
Het is rustig en ik hoor in mezelf een muziekje.

Hoe was het om te doen?

Het was spannend en raar. Zo'n opdrachten zijn soms moeilijk voor mij omdat het niet meteen duidelijk is wat ik moet doen.

Wat zie je nu?

Iets wat ik altijd wil doen. Het is prachtig. Ik voel me blij en rustig.

Wat vertelt dit werk over jou?

Ik ga graag kamperen en rond een vuurtje zitten met andere mensen. Ik zit graag in een bos in de rust. Met de mensen kan je praten. Dat vind niet altijd leuk. Soms is het leuker alleen, soms met mensen om me heen.



Het verhaal van Nelle

Wat zag je eerst?

Een zielig mannetje dat helemaal alleen zat.

Het heeft droevige gedachten; ik hoor er niet bij, er is niemand zoals ik, ik word uitgesloten,

Het mannetje moet durven springen en niet in zijn schulp kruipen, er mag altijd iemand komen helpen die om hem geeft, die kan zeggen: spring maar!

Hoe was het om te doen?

Hij sprong open en niet bepaald snel maar toch was het een heel avontuur.

Wat denk je erbij?

Dat er iets is dat ik er bij denk
dat ik zelf niet had gedacht
dat het zo zou worden.



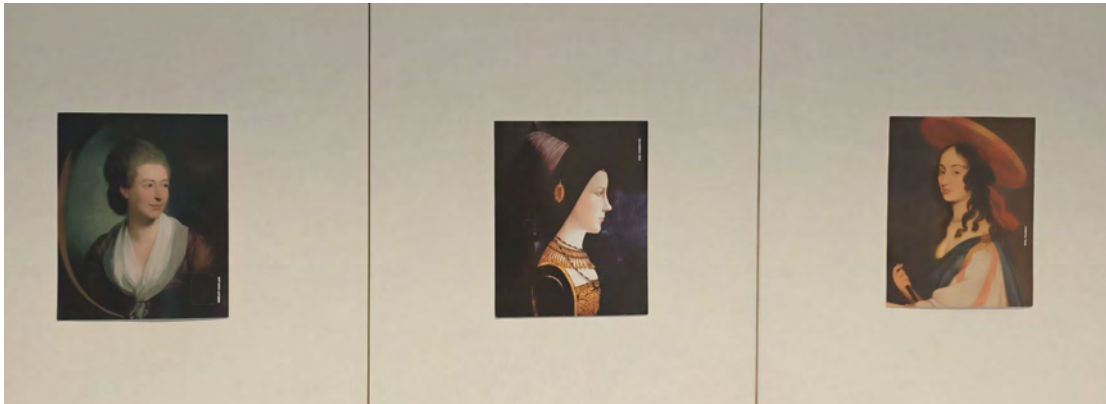
Wat zie je nu?

Een mannetje dat durft springen. Ik voel me vrij en blij.

Wat vertelt dit werk over jou?

Vroeger was ik zoals het oude mannetje maar met veel vrienden en familie om me heen, ben ik nu het nieuwe mannetje.

Het verhaal van Saïf



Wat zag je eerst?

Iemand die naar mij kijkt. Ze volgt met haar blik, ook als ik me verplaats.

Hoe was het om te doen?

Moeilijk, ik had hulp nodig.

Wat zie je nu?

Het is een meisje, ze is in de woestijn. Ze lijkt op Mona Lisa. Ze is blij want ze draagt mooie en dure kleren.

Wat vertelt dit werk over jou?

Ik wil ook beroemd zijn want dan kijkt iedereen naar me op.



Het verhaal van Lou



Wat zag je eerst?

In het glas zitten bergen. Ze zijn mooi om te zien, het maakt me blij. De bergen zijn rust.

Ik zie veel bergjes, steen, dicht en ver. Dicht is fijner. Van ver kijken geeft me het verlangen om dichterbij te gaan kijken. Dichtbij kan je veel details ontdekken

Jaguars kan je beter van ver dan van dichtbij bekijken, gevaar kan je beter op afstand houden.

Hoe was het om te doen?

Het was ok om te doen, niet moeilijk. Ik zou het nog wel willen doen.

Wat zie je nu?

Ik zie nu dat ik met mijn hoofd in de bergen zit. Daar is het lekker rustig.

Wat vertelt dit werk over jou?

Ik kan soms ook een plekje gebruiken om te kalmeren en rustig te worden in mijn hoofd.



Het verhaal van Amelie

Wat zag je eerst?

Ik vond het triestig voor het paard. Ik voelde me niet goed bij de foto. Ik dacht direct dat het paard vrij wilde zijn, maar iets hield hem tegen. Ook de vrouw is triestig, ze durft niet te lachen. Ik wil dat ze kan lachen en blij zijn. Als je op een paard zit, moet je toch plezier hebben. Ze verbergt iets ... ik weet niet wat...het is een gevoel en ook een geheim. Ze wil het liever niet vertellen. Misschien kan ze het delen, vrij laten, dat kan opluchten, ze kan dan weer blij zijn. Ze kan het aan haar paard vertellen, paarden kunnen goed luisteren. Zo kan ze oefenen bij het paard om het daarna aan haar ouders te vertellen. Ze mag veel proberen en dingen durven, ze moet niet verbergen wat ze wilt.



Hoe was het om te doen?

Het was moeilijk maar het ging wel goed. Ik geniet van creatief bezig zijn.

Wat zie je nu?

Ik zie nu dat er een verhaal achter zit. Er is veel veranderd. Het is goed gelukt en ik ben blij met wat ik gemaakt heb.

Wat vertelt dit werk over jou?

Het vertelt: je moet erachter komen welk verhaal ik heb.



Het verhaal van Otto

Wat zag je eerst?

Ik zag een schattige pinguïn. Hij was alleen op een sneeuwoppervlakte, alleen op de buitenwereld.

Nu kan ik pootjes en de buik niet zien. Ik wil de pinguïn beter kunnen zien, daarvoor zou hij wat rechter moeten staan. Zo kan je meer van de pinguïn zien. Hij zit daar zo omdat hij dood gaat van de kou. Wat helpt om eruit te komen? Vriendjes om iets mee te doen.

Hij weet dat hij voorzichtig moet zijn omdat er gevaar is. Als hij dat nog niet weet, moet hij blijven zitten.

Hij wil de buitenwereld ontdekken. Hij kan veel meer en wil veel meer doen. Je moet je eigen weg ontdekken en niet altijd anderen volgen.

Het zou tof zijn als hij wat actie kan tonen: zwemmen en sliden.

Eer soort van bang en blij, spannend, en wat zelfvertrouwen



Hoe was het om te doen?

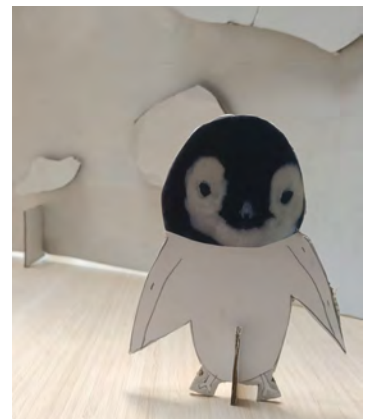
Heel raar. Het zijn twee heel andere prenten. Het is mooier geworden dan ik eerst in mijn hoofd had. Dat komt doordat we er samen over nagedacht hebben, met elkaar. Daar komen soms betere ideeën van.

Wat zie je nu?

Het is anders... Creatiefheid...? (weet niet eens of het een woord is)

Wat vertelt dit werk over jou?

Groot worden is niet gemakkelijk.



Het verhaal van Delila



Wat zag je eerst?

Het is zalig om naar te kijken, een lege plek om rustig te blijven. Het is een plekje om naartoe te gaan waar ik niet hoor wat anderen zeggen. Daarbuiten is het drukker en praten mensen. Mensen horen me niet altijd, ze gaan verder zonder te luisteren naar wat ik te zeggen heb. Dan twijfel ik, word ik onzeker. Doe ik het goed? Leren op school maakt onzeker, ik heb stress en dan slaap ik niet goed. Ik kom graag naar school, ik wil mijn best doen want ik wil later in de apotheek werken.

Hoe was het om te doen?

Spannend en best goed.

Wat zie je nu?

Een bos met een rustige plek. Ik voel me rustig en blij als ik er naar kijk. Je moet er niet te veel bij praten. Daar kan ik helemaal alleen zijn. Niemand komt er. Ik zal er naartoe gaan als het te druk is.

Wat vertelt dit werk over jou?

Het is belangrijk om rust te vinden wanneer ik te veel nadenk..



Het verhaal van Lotta

Wat zag je eerst?

Het was mooi en kleurrijk maar ook een beetje eenzaam. Dat komt door die ene bloem die daar zo eenzaam lag.

Ik word vrolijk van naar mooie dingen te kijken

Ik wil anderen vrolijk maken

Ze moeten wel willen kijken

Ik wil een boeket geven dat groter is dan de kamer, vrolijkheid die groter is dan de kamer.

Hoe was het om te doen?

Eerst was het een beetje raar. Petra nam ons een beetje mee naar een museum. Toen ik er was, was het wel leuk. Zeker toen ik hoorde dat het met knutselen was. Bij dat knutselen kan je een beetje doen wat je wil. Je fantasie mag alle kanten uitgaan.

Wat zie je nu?

Een heel kleurrijke en mooie kamer met bloemen die veel te groot zijn voor de kamer. Ze nemen de kamer over. Er is geen eenzaamheid wel, veel blijheid!

Wat vertelt dit werk over jou?

Soms, als ik boos ben, wil ik alleen zoals de bloem naast de vaas. Als ik blij ben dan ga ik meespelen en zit ik mee in de vaas.



