ISSN: 2589-8108 Expert in woord en beeld © **GGZ Vaktijdschrift, 2021;2(4):26-36**

Vroegkinderlijke chronische traumatisering en Vaktherapie beeldend; Over bestaansrecht ervaren en heel worden



Figuur 1; mixed media. Wie ben ik?

Door: Kim Tukker
Geregistreerd Vaktherapeut beeldend



Kim Tukker is sinds ruim 14 jaar werkzaam als vaktherapeut beeldend met cliënten die functioneren op lvb niveau en waarbij sprake is van ernstige psychiatrische en gedragsproblematiek. Haar speciale interesse gaat uit naar de getraumatiseerde mens en het helpen herstellen van de verbinding met diens binnen-en buitenwereld.
Samen tot nieuwe ervaringen komen en zo de onderdrukte mogelijkheden van de cliënt vrij maken is waar zij haar werkgeluk in vindt.

Geen van de afbeeldingen die in dit artikel zijn gebruikt mogen worden vermenigvuldigd of gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

"Kunst is om diegenen te troosten die gebroken zijn door het leven."
Vincent van Gogh-Een leven in brieven

Vaktherapie beeldend-Maakt het zichtbaar
Beeldend werk heeft een eigen taal. Wat soms moeilijk te verwoorden is, kan met de taal van het beeld worden geuit en zichtbaar worden gemaakt.

Wat is vaktherapie beeldend?
Vaktherapie beeldend is een ervaringsgerichte therapievorm. Hierbij wordt gebruik gemaakt van allerlei materialen; zoals potlood, verf, hout, steen, klei, textiel en digitale middelen. De keuzes voor materiaal, techniek en opdracht worden zorgvuldig afgestemd op de hulpvraag van de cliënt. In het beeldend werken worden kwaliteiten en valkuilen zichtbaar, tastbaar en concreet gemaakt. Het biedt de mogelijkheid om te ervaren en gevoelens tot expressie te brengen. Dit geeft nieuwe inzichten en de mogelijkheid om nieuwe vaardigheden aan te leren. Samen met de therapeut wordt er opzoek gegaan naar creatieve oplossingen en wordt de vertaalslag naar het dagelijkse leven gemaakt.
Nederlandse vereniging voor beeldende therapie

Kijk voor meer informatie over vaktherapie beeldend op de website;
www.vaktherapiebeeldend.com

"Vaktherapie spreekt een belevingswereld aan die niet afhankelijk is van woorden en begrippen, maar een belevingswereld van het lichamelijke en zintuiglijke" [1].

Over bestaansrecht ervaren…

Fundamenteel werk

Vroegkinderlijke en chronische traumatisering (VCT) grijpt in op fundamentele ontwikkelingstaken van de mens en zet deze onder druk. In het vaktherapeutische therapielokaal in het hier en nu zien we dit onder andere terug in de aanwezigheid van existentiële vraagstukken. Een gebrek aan een gevoel van bestaansrecht botst met het simpele gegeven er wél te zijn. Vernietigende krachten die hun oorsprong vinden in het vroegere meegemaakte geweld, conflicteren met de vitaliteit van de levende mens.
In het beeldend werken toont deze existentiële thematiek zich bijvoorbeeld in de moeite om ruimte en materiaal in te nemen, moeilijk tot niet tot (een eigen) vorm kunnen komen en het eigen beeldend werk moeilijk kunnen verdragen.
Het is juist de ook aanwezige levenskracht; het gegeven te leven en de vaak ook aanwezige intentie daartoe die aangesproken wordt in het vaktherapeutische speelveld [2]. In het geval van dit artikel, het beeldend therapielokaal, met al zijn hebben en houden, die op zijn best samen met de therapeut een Safe Holding Space kan bieden, waarin gestagneerde ontwikkelingstaken de vrijheid en ruimte krijgen zich alsnog af te wikkelen en verder door te groeien en bloeien.
Het scheppende en creërende karakter van beeldende therapie is op zichzelf staand al een antigif tegen het vroeger doorgemaakte geweld, waarin het vaak ging om kapot maken, over neerslaan, over in-drukken en klemgezet worden. Experimenteren, (naar buiten toe) bewegen, ruimte innemen, vormgeven, spel, al deze elementen als onderdelen van universele basisbehoeften, worden aangesproken en in beweging gezet door de vaktherapeut en de aangeboden werkvormen in de voorwaardenscheppende vrijplaats* van het beeldend lokaal, in het hier en nu. Iets in handen krijgen en hebben en houden, daar richting, intensiteit en vorm aan kunnen geven en zelf de zeggenschap hebben om met een handeling te beginnen, te pauzeren of te stoppen. De vaktherapeutische context die de cliënt in staat stelt (opnieuw) bij machte te worden en te zijn.

De sensorische feedback die het beeldend werken met zich meebrengt; het gevoel van het krassen van het potlood op het papier, de temperatuur en dichtheid van de klei, het glijden van het oliepastelkrijtje over het papier, geven bovendien op een fundamenteel niveau bevestiging dat je er bent, dat je bestaat. Daarbij biedt het sensomotorisch werken een ingang of aangrijpingspunt om te werken met de vroegkinderlijke en vaak non-verbale traumatische herinneringen.

"Van een gevoel te verdwijnen, naar een gevoel er te zijn."





Figuur 3 en 4: Achtergebleven sporen van het beeldend werken, je bent hier geweest en dat is zichbaar voor ons allebei.





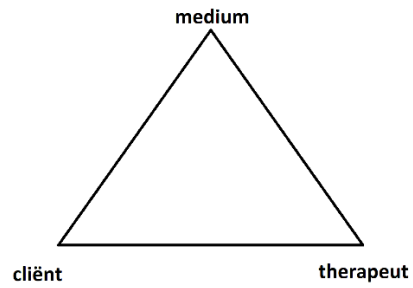
Figuur 5 en 6: therapeut en cliënt R. Samen op papier. In beweging komen, in contact komen met het eigen handelend vermogen. De sensorische feedback van het krassen en wrijven op papier die het contact van cliënt R. met het hier en nu versterken. In het samen ritmisch bewegen over het papier zoekt de therapeut naar afstemming en een opening tot co-regulatie. Een dans in het zoeken naar afstand/nabijheid en verbinden.

Het blijvende zichtbare en tastbare karakter van de werkstukken die gemaakt worden binnen de beeldende therapie fungeren als bewijstukken van het zijn van de cliënt in die ruimte, op die plaats en tijd. Het maakt de innerlijke ervaringen minder vluchtig en meer (be)grijpbaar, meer aanwezig en echt. Ervaringen in beeld gegoten blijven bestaan en vormen zo een doorlopende lijn, een proces waarop teruggekeken en doorgewerkt kan worden. “Ik kan ernaar kijken, het staat daar, we kunnen er ook samen naar kijken, het is echt zo, het bestaat, ik besta”. Waar vervreemding van het Zelf vaak een deel is van de erfenis van de vroegkinderlijke traumatisering, biedt het beeldend werken een mogelijkheid om bewegingen, ervaringen, gevoelens, gedachten en het handelen terug eigen te maken. Een aanzet tot integratie.

De beeldende werkstukken vormen de mogelijkheid om samen met de ander, de therapeut, te reflecteren op dat wat er ervaren wordt en ontstaan is. Er ontstaat zo een beweging (aanpassing en verandering)

van binnen naar buiten en weer terug naar binnen. Een beweging die, zolang het beeldend therapeutisch proces duurt, door kan blijven gaan en een kiem vormt tot een ontwikkelingsbeweging die verder rijkt dan de muren van het therapielokaal alleen.

Zaligmakend alleen is het niet, want de mens die zo heeft geleden en geleerd heeft er niet te mogen zijn en er niet toe te doen met al diens behoeften, zal tijd en eerst een gevoel van veiligheid en vertrouwen, of misschien eerder hoop en een gevoel van lonkende potentie, moeten ervaren, voor het beeldend proces aan te willen en durven gaan. Dat vreemde beeldend werken. “Want wat zegt het nou ook eenmaal, en ik kan er bovendien helemaal niets van…”
Zoals bij iedere therapievorm zal er allereerst geïnvesteerd moeten worden in het scheppen van een veilige therapeutische relatie en het hanteerbaar maken van alle groei-belemmerende cognities (of misschien eerder het bieden van een safe haven voor die betreffende cognities).
Alle delen van de cliënt mogen ervaren welkom te zijn, daar in die ruimte op die tijd met die therapeut. Conflicten zullen zich ongetwijfeld blijven voordoen en aandienen, maar wat een winst dat daar continue een derde partij aanwezig is, die onder andere overdrachtsgevoelens, maar ook bijvoorbeeld een verhoogd of verlaagd arousal op kan vangen.



Figuur 7: De vaktherapeutische driehoek

De vaktherapeutische driehoek die ruimte biedt om samen te kijken naar welke re-enscenering zich daar nu toch voltrekt in het hier en nu, terwijl de therapeutische relatie, als het meezit, wat vrij blijft van al het (tegen-)overdrachts-geweld (zie voor een voorbeeld van de werkzaamheid van vaktherapeutische driehoek, de hieropvolgende casuïstiekbeschrijving). De cliënt die de therapeut als zijn metgezel naast zich kan blijven verdragen, want de bedreiging dat is het materiaal, of het ontstane beeldend werk dat niet op schiet [3]. Je deelt de ervaring, en de cliënt behoudt de mogelijkheid om gebruik te maken van het co-regulerende zenuwstelsel van de therapeut. Cliënt en therapeut kunnen naast elkaar blijven, met een gezamenlijk perspectief dat buiten hen lijkt te liggen.

Casus
Barbara werkt vandaag voor het eerst met klei tijdens de beeldende therapie. Het is natuurklei, fijne chamotte. Barbara vindt de klei lekker voelen aan haar handen, ze kneedt en duwt het stuk enthousiast in haar handen. Er is sprake van spel en speel plezier, een ontdekkend kinddeel wordt in deze eerste instantie aangesproken. Naarmate de sessie vordert, groeit bij Barbara het idee dat het stuk klei in haar handen ‘iets’ moet worden. Er ontstaat een vastomlijnd idee, met eisen aan functie en esthetiek. De ruimte tot spel en experimenteren wordt door deze zelf toegevoegde eisen een stuk kleiner. Barbara’s arousal neemt zienderogen toe wanneer zij poging na poging onderneemt om het ontstane idee vorm te geven. Eigenlijk zit Barbara op dit punt al vast in een valstrik: wat ze ook produceert, het zal nooit goed genoeg zijn. Want dat is het beeld dat Barbara met een geschiedenis van VCT van zichzelf heeft geïnternaliseerd; dat zij niet goed is en dat

alles wat uit haar handen komt waardeloos is. Iedere keer wanneer het beeld klaar is en Barbara het beoordeelt als niet goed genoeg, vernietigt zij het werkstuk en begint ze opnieuw. Een re-enscenering waarin het gebrek van vroeger geen kind kunnen en mogen zijn zich herhaald in het hier en nu. Bij poging vier grijpt de therapeut in en stuurt aan op het laten bestaan van het gemaakte werk, ter experiment en om eens te onderzoeken wat er gebeurt wanneer er afgeweken wordt van het gebaande, destructieve, pad. De therapeut schuift het werkstuk wat verder bij Barbara weg maar nog binnen zicht, en ze biedt Barbara een nieuw stuk klei aan om de toegenomen arousal op te kunnen vangen.
De vernietigende kracht wordt gericht op het nieuwe stuk klei en er ontstaat ruimte om de mislukking en alles wat deze representeert te laten bestaan. Barbara huilt. De therapeut blijft nabij, erkent de vrijgekomen emoties en stimuleert Barbara met een gevoel
van vertrouwen (ik kan het aanschouwen en jij kunt het verdragen) de emoties de ruimte te geven. Er ontstaat een moment waarop de pijn en het verdriet er mogen zijn.

Barbara is een fictieve naam. De casus beschrijft een deel van een sessie in de beginfase van het beeldend therapeutisch proces. Na deze ervaringen is er nog niets ‘klaar’ of ‘opgelost’, maar is er wel een verandering opgetreden in de omgang met eigen gevoelens van pijn, verdriet, mislukking en waardeloosheid. Een aanzet tot verder onderzoeken en doorwerken.

Zoals dit voorbeeld laat zien biedt het beeldend medium ook een welkom vangnet voor wanneer er sprake is van een verhoogd of verlaagd arousal. De ruimte die het beeldend medium biedt om met behulp van fysiek betrokken werkvormen ventilerend, regulerend of juist activerend te werken, vormen meer dan eens een reddingsboei gedurende de sessie. Het biedt de cliënt en misschien soms ook wel de therapeut de mogelijkheid tot zelfregulatie om zo tot een meer acceptabel niveau van spanning terug te komen waardoor het contact met het hier en nu in alle vormen (contact met de innerlijke ervaring, contact met het beeldend werk, contact met de therapeut, contact met de ruimte) intact kan blijven. Er kan worden dóórgewerkt, in de ruime betekenis van het woord.

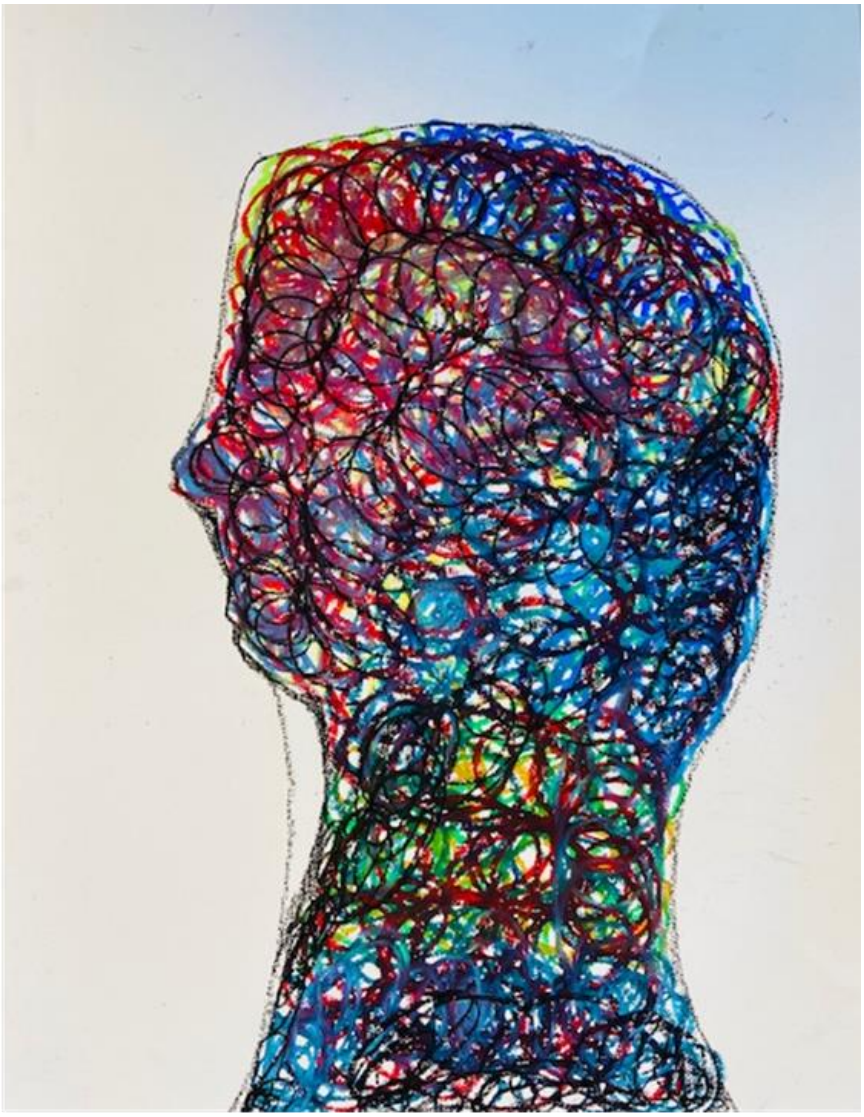


Figuur 8: oliepastel en ecoline op papier, bilateraal (met twee handen tegelijk). Ventileren en reguleren.



Figuur 9: Het betrokken lichaam.

Naast het harde werken wanneer een conflict zich aandient, is de drijvende motor van de vaktherapie toch wel de ontroerende momenten wanneer een hobbel is genomen en de cliënt zich over kan geven aan diens eigen vitaliteit en scheppende kracht. Wanneer er vrijelijk en vol overgave uitgeprobeerd en vormgegeven wordt. Wanneer de ruimte genomen durft te worden om zich in het gezamenlijke domein afgespiegeld te zien en wanneer ontwikkelingsprocessen vrij(-er) baan krijgen.

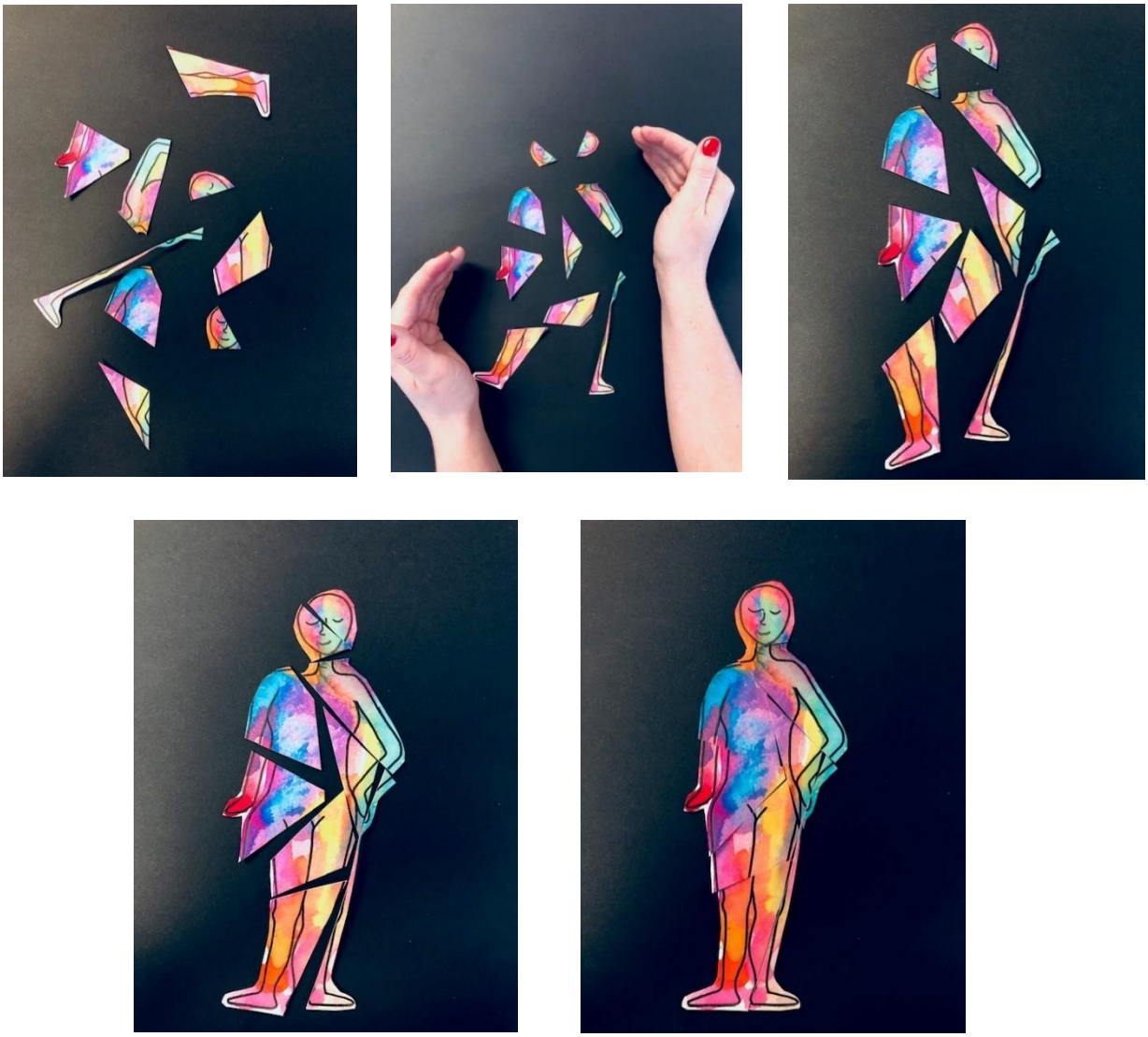


Figuur 10: oliepastel op papier door cliënt R. Overspoeling. Mijn volle hoofd. Zowel in beweging als in vorm is het R. gelukt uitdrukking te geven aan dat wat zij vanbinnen ervaart. Zowel het scheppingsproces (druk en herhalend bewegen met krijt over het papier) als het resultaat zijn representatief voor de innerlijke ervaring. De cliënt is bij machte om uitdrukking te geven en treedt op deze wijze naar buiten, het domein in waar ook de ander (de therapeut in dit geval) zich bevindt.

...en heel worden.

Erkenning, acceptatie en integratie

"I had to fall apart only to have found myself whole again." Bron onbekend.



Figuur 11: Ecoline en pen op papier. Een uiteenvallen, containment en een bijeenkomen. Van gedesintegreerd naar geïntegreerd.

Wanneer er enige ervaring in het fundamentele werken is opgedaan, ontstaat er ruimte om in gezamenlijkheid te kijken naar dat wat tevoorschijn is gekomen en het tot een geheel bij elkaar te laten komen. Van impliciet naar meer expliciet, van onbewust naar bewust, van verborgen naar gezien, van los-vast naar een geheel, een eigen eenheid en beeld-verhaal.

In dit stadium van het vaktherapeutisch proces wordt er samen stilgestaan bij wat de cliënt beleeft aan het beeld, de beelden, en aan het scheppende proces dat eraan ten grondslag lag. Welke betekenisverlening past de cliënt en hoe kan, wil en zal er op doorgewerkt worden? Welke thematieken openbaren zich? Hoe kan er ook ruimte gemaakt worden voor het moeilijke, het lelijke, het donkere? Er wordt geoefend met het leren verdragen van alle aspecten van het eigene en dat wat het eigene voortbrengt.

Het beeldend werken biedt de mogelijkheid om een veilige distantie tot de innerlijke ervaring te scheppen. Door het letterlijk van binnen naar buiten te brengen en er daarna vanaf een afstandje (samen) naar te kunnen kijken. Het beeld kan worden weggemaakt, opgeborgen, vernietigd of juist gekoesterd en veilig beschermd. De cliënt krijgt de beschikking over een nieuw handelend vermogen, een nieuwe expressieve taal, waarmee er tot een ervaring van grip en zelfsturing kan worden gekomen. Essentiële ervaringen en vermogens om dat wat in beginne zo angstaanjagend was, dichter bij te kunnen laten komen en te laten bestaan.



Figuur 12; Neocolor op papier. Van binnen naar buiten. Van een gevoel van overspoeling, naar enige distantie en compassie. Van verzetten naar omarmen.

Er gebeurt bovendien iets bijzonders wanneer de cliënt vorm kan geven aan uiterst pijnlijk en/of destructieve krachten. Door ze een plaats te bieden in de gedeelde

externe ruimte, boeten zij dikwijls in hun vernietigende kracht in en ontwikkelen zij tot een scheppende.

Daarmee wordt een deel van de angel uit het innerlijke conflict rondom bestaansrecht gehaald.



Figuur 13: Materiaal allerlei op papier door cliënt R. Het onverdraaglijke naar buiten brengen. Ventileren. R. onderneemt dappere pogingen om de vernietigende krachten die zij innerlijk ervaart naar buiten te brengen. Het hoge contrast van de kleuren zwart en rood, en de impliciet dan wel expliciete verwijzingen naar bloed maken het aangrijpende beelden. Zoekend naar vorm nog, maar de sensaties al heel nadrukkelijk aanwezig in het hier en nu in de gedeelde ruimte.

"To feel is to heal" Bron onbekend

Door verschillende interne neigingen met behulp van vormgevingsprincipes de ruimte te geven, en deze vervolgens te laten bestaan, ontstaat er ruimte voor erkenning en acceptatie aan alles dat uit de cliënt ontspringt. De therapeut is hierbij als compassionele metgezel aanwezig, treedt als zodanig op en ontvangt alle uitingen van de cliënt, begrenst waar nodig of zet

deze in een nieuw perspectief.

Dat er binnen het beeldend therapielokaal in gezamenlijkheid gewerkt kan worden, is van grote meerwaarde. De therapeut is toeschouwer, ook wel getuige, soms zelfs deelgenoot van dat wat de cliënt ervaart, vormgeeft en beleeft. Het getuige zijn van het proces van de cliënt en samen naar de bewijsstukken ervan kunnen kijken, kan een diep erkennende en verbindende werking hebben. De cliënt doet een ervaring op van er mogen zijn, en ervaart bij goed geluk een moment van bestaansrecht en verbinding.
De cliënt wordt in het hier en nu een Safe Holding Space geboden, waarin alsnog de mogelijkheden tot verkennen, uitproberen, vormen en zichzelf afgespiegeld zien besloten liggen: om gestagneerde ontwikkelingsprocessen opnieuw ruimte te geven en tot andere levenservaringen te komen dan die van het vroegkinderlijke en chronische trauma.
“Er is meer en anders, ook voor jou.”

Dank
’In alle toonaarden’ en ‘een vrijplaats’; mijn dank voor de toevoeging van deze begrippen aan mijn vocabulaire gaat uit naar sociaal psychiater, en leraar, Sjef Schuurkes.

Nog even verder lezen
In het tijdschrift voor vaktherapie is recent een artikel van Susan van Hooren en anderen verschenen met daarin opsommend de verschillende werkingsmechanismen van vaktherapeutische interventies. [4]

Er worden in het betreffende artikel zes categorien van werkingsmechanismen hiërarchisch geordend volgens de opbouw van activiteit in het centraal zenuwstelsel: 1; Arousal regulatie. 2; Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn. 3; Proces van expressie /creativiteit/flexibiliteit. 4; Affect-en emotieregulatie. 5; Regulatie van hogere orde cognitieve processen, zoals executieve functies. 6; Regulatie van sociale cognitie.

•Handboek creatieve therapie, Henk Smeijsters. Voor veel vaktherapeuten de blauwdruk van hun vak. [1]

•Trauma and Expressive Arts Therapy, Cathy Malchiodi. Een pioneer en specialist op het gebied van vaktherapie en trauma. [5]

Referenties
1. Smeijsters, H.J.M.F., *Handboek creatieve therapie*. 2008: Uitgeverij Coutinho Bussum, Nederland.
2. Van Hemert, A., A. Kerkhof, J. De Keijser, B. Verwey, C. Van Boven, J. Hummelen, M. De Groot, P. Lucassen, J. Meerdinkveldboom and M. Steendam, *Multidisciplinaire richtlijn diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag*. 2012, Utrecht, Nederland: De Tijdstroom.
3. Grabau, E., *Creatieve therapie: spelen met mogelijkheden*. 1987: Bohn Stafleu van Loghum.
4. Hooren, S.v., J. Busschbach, W. Waterink and A. Abbing, *Werkingsmechanismen van vaktherapie.* Tijdschrift voor Vaktherapie, 2021. **17**(2).
5. Malchiodi, C.A., *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. 2020: Guilford Publications.