

# Perspectief in tijden van spanning

Door: Tineke de Graaff, Truus Jans en Luc Verheyen

## Inleiding

Terwijl Nederland in maart 2020 in een 'intelligente lockdown' belandde zochten wij, de auteurs van dit artikel, naar mogelijkheden om cliënten bij te staan in deze spannende tijd. Dat wilden we doen met een speels aanbod dat aansluit bij ons bijzondere vakgebied waar 'doen', 'ervaren' en 'vormgeven' centraal staat. Maar dat moest wel zonder *face-to-face* contact en zonder een therapie-lokaal met uitnodigend materiaal. We vonden elkaar in een aanbod dat door Luc ontwikkeld was. Dit bood ons én de cliënten (poliklinisch, in deeltijd en van alle leeftijden) perspectief; cliënten werden door het aanbod aangemoedigd om 'naar buiten' te gaan. Letterlijk, maar ook figuurlijk 'uit het hoofd', even weg van de zorgen en het piekeren. Zo konden ze ervaren dat ze in staat waren zich te richten op iets buiten zichzelf. En dat ze zich uit konden drukken. Door een appèl te doen op expressie en creativiteit wilden we hun weerbaarheid versterken (Wils, 1973). Het bleek mogelijk om voor een kort moment de spanning om te buigen naar optimisme, plezier, een verwachtingsvol gevoel en trots. En wij werden aangemoedigd buiten de gebaande

paden te treden. We stonden allemaal voor de taak om op eigen wijze de relatie met de omgeving (opnieuw) tot stand te brengen.

Wat hierna volgt is een beschrijving van een creatieve interventie die hielp ons te verhouden tot de nieuwe omstandigheden. We dragen het artikel op aan Lex Wils, die op 6 mei 2020, op negentigjarige leeftijd, is overleden. Hij voerde indertijd de redactie over '*Bij wijze van spelen*' en gaf de creatieve procestheorie filosofische onderbouwing. Voor ons bleef hij een bron van inspiratie waar we ons, ook nu weer, aan konden laven. We zijn schatplichtig aan hem.

## Het aanbod in vier stappen

### STAP 1: naar buiten

**Ga naar buiten voor een wandeling of fietstocht, neem pen en papier mee, of je smartphone en noteer vijftien waarne- mingen, observaties. Dingen die je op- merkt, waar je oog op valt, die je hoort of voelt. Alles is goed, zolang het er maar vijftien zijn. Stuur ze per mail op, dan ontvang je nieuwe instructies ...**

” De buitenwereld werd het therapielokaal

Om ervaring op te doen met 'present zijn' via telefoon, beeldbellen, mail en chat, boden we deze vorm aan zoveel mogelijk mensen aan. Dat deden we gedurende de lente van 2020. En terwijl we de toegestuurde lijstjes van vijftien observaties lazen, leek het wel of we even met de ander meeliepen. We 'roken' de gierlucht die beschreven was en voelden de warmte op onze rug. We waren even 'daar'. En omdat dat 'daar' de blik van de ander was, konden we als het ware even bij de ander zijn. Door dat per mail terug te geven, creëerden we een gevoel van 'samen'. De ander had ons iets laten zien, en wij keken daar vervolgens naar. Zo werd het een vorm van *joint attention*: wijzen en samen naar hetzelfde kijken. "... dan ontvang je nieuwe instructies ..." als afsluiting van de mail maakte nieuwsgierig. 'Present zijn' betekende in dit geval ook mensen niet te lang in het ongewisse laten en snel reageren op de mail. Er werd namelijk vaak getwijfeld: "Is dit wat je bedoelt?"



Een nieuwe Lente. Gemaakt door Mendy.

De eerste stap van dit aanbod riep niet alleen positieve reacties op. Sommigen waren onzeker en afwachtend. Waar ging dit heen? Wat was de bedoeling? Terwijl wij uitnodigden om naar buiten te gaan was de boodschap van de overheid juist om zoveel mogelijk binnen te blijven.

” We konden laten zien dat we in staat waren dingen naar onze hand te zetten en er 'eigen werk' van te maken

*“Op een mooie vrijdagmiddag ergens in april 2020 moet ik naar buiten met een opdracht. Met enige weezin, ook door de waarschuwing om zoveel mogelijk thuis en binnen te blijven. We leven in een rare tijd! Toch maar doen, want het is een opdracht!!!!”*

De meesten beleefden er toch vooral plezier aan. Het wandelen, de frisse neus, de zon, de vogels, de open blik. Alles opnieuw opmerken en gewaarwor-

den. Opnieuw de lente beleven die juist dit jaar zo enorm zijn best deed: *“Do remember they can't cancel the spring.”* (David Hockney, voorjaar 2020) De buitenwereld werd het therapieloekaal. Er was genoeg, alles lag klaar, maar je moest het wel zelf opmerken, aanpakken en mee durven gaan in een avontuur. Hoe kies je bijvoorbeeld als er geen vooraf opgelegde regels en wetten zijn? Als je niet weet waar het naartoe gaat? *“Ik zag een kraaiennest. Nou en?”* Dit aanbod biedt weliswaar structuur, maar daarbinnen is veel ruimte voor eigen invulling. Zo kan het iets persoonlijks, van jou worden, waar je verantwoordelijkheid voor wilt dragen.

### STAP 2: kiezen en structureren

Breng nu die vijftien observaties terug tot tien. Er moeten (helaas) dus vijf afvallen. Stuur die per mail toe, beschrijf, als het kan, ook de argumenten voor de keuze die je maakte. Dan ontvang je nieuwe instructies ...

Nu er vijf observaties af moesten vallen, werd er opnieuw naar de lijst gekeken en gekozen, op grond van allerlei

argumenten. Door dat te doen werden contouren van betekenis zichtbaar: *“Ik zag dat er bij meerdere observaties eigenlijk processen gaande waren. Dat wilde ik bewaren want dat fascineerde me.”* Zo'n thema kon worden ingezet bij de derde stap. De therapeut wijst via de mail op die mogelijkheid.

### STAP 3: vorm geven, samenhang aanbrenge

Schrijf een (fantasie)verhaal in de ik-vorm (die 'ik' hoeft natuurlijk niet 'jij' te zijn) waarin je die tien observaties tot een samenhangend geheel moet smeden. Dit vraagt in tegenstelling tot de eerste twee stappen waarschijnlijk meer tijd. Hier moet je op sudderen, zoeken naar een logisch verband en naar wat je vertellen wilt en hoe. Het is in deze fase goed er ook even afstand van te nemen, bijvoorbeeld door er een nachtje over te slapen en de eerste versie niet meteen op te sturen. Als je tevreden bent over het verhaal en je denkt 'zo is het goed', laat het me weten, dan maken we een afspraak via beeldbellen. Tijdens die sessie wordt de cliënt uitgenodigd het verhaal voor te lezen aan de therapeut.

De vraag is nu of je in staat bent het 'vormeloze' hanteerbaar te maken, in een vorm te gieten. Dat bleek vaak een ingewikkelde zoektocht. Cliënten krijgen niet alles cadeau. Ze moeten binnen het veilige kader van de therapie ook leren omgaan met frustraties en teleurstellingen, rekening leren houden met de eigenschappen van materialen en technieken, en met eigen beperkingen. *"Ik heb er de laatste dagen echt op vastgezeten. Ik wist niet waar het over moest gaan."* En dan niet afhaken, de onzekerheid verdragen en verder zoeken. Daar gaat het om: de twijfel ombuigen naar interesse. De therapeut moedigt aan en begeleidt dat proces zodat de cliënt ervaart dat het mogelijk is een overwinning op jezelf te halen,

” Door een appèl te doen op expressie en creativiteit wilden we hun weerbaarheid versterken

een succeservaring op te doen, en daar trots op te kunnen zijn: *"Ineens had ik een idee en stroomde het verhaaltje er eigenlijk zo uit."* Wij gunden iedereen deze (nieuwe) ervaring. Het idee dat je zelf het probleem hebt opgelost, dat het jouw verhaal, jouw beeld geworden is. Want in het vinden van een vorm krijg je greep op de materie.

#### STAP 4: in beeld

**Verzin een titel, bijvoorbeeld door de meest aansprekende zin uit het verhaal te kiezen en breng de kern van het verhaal in beeld met het materiaal dat tot je beschikking staat. Denk aan fotografie, collage, tekenen, een PowerPointpresentatie, filmpje, animatie, flipboekje, et cetera.**

Bij het ontvangen van het beeld en het lezen van het verhaal gebeurde nog iets bijzonders: terwijl de maker het 'uit zijn hoofd' op papier had gekregen, de beweging 'naar buiten' opnieuw had gemaakt, ging het resultaat het hoofd van de therapeut in. Van een letterlijke afstand

konden we toch heel dichtbij komen, namelijk in het hoofd van de maker. Zoals we bij het lezen van de lijst met observaties als het ware even meeliepen, deden we dat nu opnieuw, maar nu met de gedachten, gevoelens en fantasieën van de maker erbij. Op afstand liet de cliënt ons toch dichtbij komen.

#### Werkingsmechanisme

Elke crisis vraagt erom in actie, uit stilstand (*ex-stase*) te komen en vormen te vinden van omgaan met nieuwe omstandigheden (Wils, 1973; Nasr, 2020). 'Spel' is een mooie plek om daarmee te oefenen, omdat daar ruimte, vrijheid is. Vrijheid om verschillende werelden te testen, om te spelen, experimenteren met mogelijkheden en om er je eigen draai aan te geven. Zowel kunstenaars als spelende kinderen weten daar alles van. En ze weten dat het speels en serieus is tegelijk. Je koestert er de illusie dat jij de baas bent, en je schept nieuwe werelden: *"Nou tot zover mijn verhaaltje. Dit is geen waar gebeurd verhaal, maar met de juiste omstandigheden (onweer in het bos) had het zomaar zo kunnen zijn."* De spelsituatie tilt je even boven de ernstige realiteit uit (Grabau & Visser, 1987).

De therapie is bedoeld om cliënten te laten ontdekken dat ze zelf in staat zijn (opnieuw) de relatie met de omgeving tot stand te brengen op een manier die hun past. Zo'n vormgevingsproces is afhankelijk van twee aspecten: iemand die mee wil doen én een omgeving die daartoe aanzet. Daarom is de therapieruimte één grote uitnodiging om aan de slag te gaan met materiaal dat ervoor is gemaakt om uitdrukking te geven. De angst om te falen, om onhandig te zijn, kan daarbij in de weg zitten. Het bezig zijn wordt dan opgevat als prestatie. Daarnaast kun je ook bang zijn om iets van jezelf te laten zien zonder daar controle over te hebben. De therapeut houdt daar natuurlijk rekening mee door aan te sluiten bij de mogelijkheden van de cliënt. En door te laten merken dat het gaat om ontdekkend, experimenterend bezig zijn, niet om het voldoen aan een bepaalde norm. Zo kan de therapeut de

situatie veilig maken en het perspectief verplaatsen naar geïnteresseerd en gevoelsmatig betrokken raken bij wat wordt gemaakt (Smitskamp, 1993).

Om weerbaar te worden, om het eens anders te doen, om buiten je comfortzone te treden, en om teleurstelling en twijfel te verdragen, wordt speelruimte geboden om te oefenen met nieuw gedrag. De functie daarvan is, om in tijden van spanning een brug te slaan tussen de innerlijke privéwerkelijkheid en de externe realiteit, om beide beter op elkaar af te stemmen (Smitskamp, 1997; Winnicott, 1971). Het 'doen alsof'-karakter biedt de ruimte om daar iets persoonlijks van te maken (Haeyen, 2015, in Claassen & Pol). Zo ervaar je dat je de relatie tussen jezelf en je omgeving (opnieuw) tot stand kunt brengen op jouw manier (Wils, 1973; Smitskamp, 1997). Het gaat dus om het faciliteren van persoonlijke vormgevingsprocessen. Wils (1973, p. 33) leende hiervoor het woord 'constitueren' van R.C. Kwant dat alle kanten van dit proces benadrukt:

"Constitueren betekent niet alleen plaatsen, oprichten, bouwen, tot stand brengen, inrichten en vaststellen, maar ook in bepaalde contexten: tot vastheid brengen, vestigen, laten wonen, halt laten houden. De mens constitueert de werkelijkheid. Hij doet dit door haar uit te drukken, door expressie. In zijn expressie bouwt hij haar, brengt hij haar tot stand, richt hij haar in."

” Je kunt de relatie tussen jezelf en je omgeving tot stand brengen op jouw manier

Het beeldend werk dat je maakt of het verhaal dat je schrijft wordt opgevat als een vorm van persoonlijke expressie, een vorm die typerend is voor de maker. Het verhaal wordt door jou tot leven geroepen en door jou van betekenis voorzien. Door eraan te schaven

tot je er tevreden over bent, tot je het geslaagd, 'mooi' vindt, neem je er verantwoordelijkheid voor. Terwijl je aanvankelijk misschien meedeed voor de therapeut "want het is een opdracht!!!" nodigt het (kunstzinnige) materiaal uit tot betrokkenheid om er iets van te maken dat je persoonlijk raakt. Het nodigt uit om grenzen op te zoeken en te overschrijden. De cliënt wordt aangemoedigd iets te maken dat hij mooi, interessant of spannend vindt. Het hoeft niet nuttig of leuk te zijn. Het criterium is of de cliënt iets tot stand weet te brengen waar hij veel, mogelijk onvermoede delen van zichzelf in kwijt kan, zonder zich in de activiteit te verliezen. De beleving van schoonheid maskeert én legitimeert het persoonlijke. Het werk kan verhullen én onthullen tege-

” Van een letterlijke afstand konden we toch heel dichtbij komen, namelijk in het hoofd van de maker

lijk. Zo'n proces van iets nieuws maken is een proces van betekenis geven en van reflectie: de cliënt bekijkt, beluistert, ervaart wat hij aan het maken is, heeft er een oordeel over en schaaft eraan om het naar zijn zin te maken. Zo kan zowel het proces als het resultaat als een spiegel werken (Wils, 1973; Smitskamp, 1997; Haeyen, 2015 in Claassen & Pol).

Maar behalve om bouwen, om iets maken, gaat het er ook om te genieten van wat tot stand is gebracht. Welbevinden ervaren is net zo belangrijk als nieuwe mogelijkheden zien. Naast erop uittrekken, naar buiten gaan, gaat het om het vinden van rust, harmonie en geborgenheid: "Menselijk bestaan is niet alleen in beweging zijn, bouwen, het is ook blijven, verblijven, wonen." (Wils, 1973, p. 52). Precies om dát ook te kunnen ervaren deden wij er alles aan cliënten te begeleiden om die eindstreep te halen.

## OVER DE AUTEURS

**Tineke de Graaff**, beeldend theapeut, MATH, werkzaam bij GGMD, een organisatie voor ambulante geestelijke gezondheidszorg en maatschappelijke dienstverlening voor mensen met gehoorproblemen. Tineke is betrokken bij de behandeling van volwassenen en ouderen met een chronische klacht, zoals tinnitus.

E: cmdegraaff55@gmail.com.

**Truus Jans**, beeldend therapeut, MATH, werkzaam bij GGZ Oost Brabant, een organisatie voor klinische en ambulante geestelijke gezondheidszorg. Truus is betrokken bij Kind & Jeugd en Ouderen.

E: Gjm.jans@ggzoostbrabant.nl.

**Luc Verheyen** is dramatherapeut en beeldend therapeut, werkzaam bij GGZ Rivierduinen, een organisatie voor klinische en ambulante geestelijke gezondheidszorg. Luc is werkzaam bij Volwassenen en Ouderen, polikliniek en deeltijdbehandeling.

E: L.Verheyen@rivierduinen.nl.

### Tot slot

Deze speelse interventie sloot aan bij de behoeften en de mogelijkheden van de deelnemers, onszelf inclusief. Het werkte als een 'antivirus' (Nasr, 2020): we konden laten zien dat we wél iets in te brengen hadden, dat we in staat waren dingen naar onze hand te zetten en er 'eigen werk' (Palmen, 2017) van te maken, er een persoonlijke kleur aan te geven. We genoten daarvan en waren trots. We boden een vorm die de meesten als een handschoen pas-

te, en we maakten een begin met de beschrijving van een micro-interventie, zoals voorgesteld door Hakvoort en Van der Eng (2020). Zo vonden zowel de cliënten als wijzelf nieuw perspectief in deze tijden van spanning. We kunnen gesterkt, vol goede moed, verder. Maar eerst genieten we ervan hoe dit aanbod zich kon ontwikkelen, dankzij de medewerking van alle deelnemers die het aandurfden om met ons op avontuur te gaan. ■

### Literatuur

- Grabau, E. & Visser, H. (1987). *Creatieve Therapie; Spelen met mogelijkheden*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Haeyen, S. (2015). De Gezonde Volwassene verstevigen in beeldende therapie, meer een gevoel dan gedacht proces. In: A.M. Claassen & S. Pol, (2015). *Schematherapie en de Gezonde Volwassene, positieve technieken uit de praktijk*, pp. 157-174. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Hakvoort, L. & Eng, C. van der, (2020). Micro-interventies voor de vaktherapeutische beroepen. Het systematiseren van praktijkkennis voor onderzoek. *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 1, 14-21.
- Nasr, R. (2020, 1 april). In tijden van corona biedt kunst houvast door mee te wankelen. *NRC*, pp. 10-11.
- Palmén, C. (2017). Eigen werk. Over I.M. In: C. Palmén. *Het drama van de afhankelijkheid. Verzamelde essays*, pp.130-147. Amsterdam: Prometheus.
- Smitskamp, H. (1997). Het gesprek tussen verwoorders en beelders. *Tijdschrift voor creatieve therapie*, 3, 9-12.
- Smitskamp, H. (1993). *Uitgangspunten voor muziektherapeutische diagnostiek*. Voordracht Jubileum-symposium 25 jaar muziektherapie, Langeveld, 1 oktober 1993.
- Wils, L. (1973). *Bij wijze van spelen. Creatieve processen bij vorming en hulpverlening*. Alphen aan de Rijn: Samsom.
- Winnicott, D.C. (1971). *Playing and reality*. London/New York: Routledge.