

## Creatieve Interactie 2007-2008, een jaarverslag

"Creative thinking, which depends on the free flow of unconscious ideas, occurs only when the body is most alive and unburdened. The quality of one's thinking and probably the content too, can never be fully divorced from the emotional tone of the body."

Alexander Lowen, *The Voice of the Body*, p147.

### Homo Ludens

Dit jaar zijn voor mij een paar dingen helder geworden door het creatieve werk. Het eerste dat ik ervan meeneem, is de speelsheid en luchtigheid, de groep was een leuke en veilige vrouwengroep, met af en toe een kampvuursfeer. Voor mij is dit een pluspunt, omdat ik soms neig naar zwaarte en ernst. Speelsheid is een ontwikkelingspunt voor me. Het is niet mijn vertrouwde terrein, ik heb dat dit jaar met veel plezier "verbreed".

### Grens-ervaring

Een volgende punt is de beleving dat schilderen, tekenen en ook dansen of zelfs stemwerk me bewust maakt van mijn grenzen op een natuurlijke wijze. De tekening heeft een grens, het blad papier heeft een grens, de stem heeft haar grenzen, de ruimte heeft haar grenzen, en ik heb mijn grenzen. Wanneer ik rondloop in de ruimte, kom ik de ander tegen, en dus ook mijn eigen grenzen. Waar eindig ik, en waar begint de ander. Wanneer je met twee schildert op een blad papier komt dit "uit de verf"! De grenzen worden zo ook meer zichtbaar, en dus gezien. Dit is niet zo eenvoudig te benaderen op verbale wijze, en dat onthoud ik. Wanneer het over een relatie gaat, de therapeutische relatie, of de relatie van een koppel in therapie, dan lijkt me dit een geweldige ingang om het grensthema een millimeter vooruit te helpen. Ook in verband met het thema seksueel misbruik of agressie is goed te werken vanuit deze gegevenheid.

### Een lichamelijke, ruimtelijke dimensie

Een tweede ervaring is dat ik merk dat creatieve werkstukken ook altijd "body" hebben, ze zijn gemaakt in de ruimte, een kleiwerk, een schilderstuk, een tekening, ook geluid of beweging. Ze "vinden" "plaats". Dit heeft voor mij iets belangrijks gemeenschappelijk met het proces van focussen.

"Als mensen veranderen tonen ze dat met hun lichamen. Aanvankelijk zal er uiterlijk misschien niets aan hen te zien zijn, behalve op het vluchtige moment van ontspanning en rust van een lichamelijke verschuiving, als hun ademhaling dieper wordt en hun bloed beter gaat stromen."

Eugene Gendlin, *Focussen, gevoel en je lijf*, p. 37.

Ook in het lichaam, in het lichaam van het kunstwerk, in de stof, in het ritme... verbind ik gevoel en sensatie met beeld en uiteindelijk met betekenis. Beelden en sensatie hebben volgens Peter Levine te maken met het reptielbrein, waarin vaak een traumacode is opgeslagen. Wanneer ik verschuif van de sensatie naar het gevoel en het beeld, en steeds heen en weer, roep ik een creatief proces op, dat door de kwetsuur was gestokt. Op deze wijze wordt een nieuw verhaal geschreven, en er wordt een stuk geheeld. We maken af wat we eerst niet konden afmaken, door ons vastzitten.

Levine schrijft "Trauma is about fixity". Het verschuiven van de uitwendige beleving helpt om de beleving de integreren. Dieren hebben hiervoor natuurlijke reflexen, die wij

als mens vaak onderdrukken. Het weer in contact komen met onze instinctieve manier van leven, met ons lijf, maakt dat we de gratie heroveren en herwaarderen, die ik in de natuur vind. De spiritualiteit van het lichaam, waar Lowen het over heeft. Door te bewegen met het penseel, met mijn lichaam in de ruimte, met mijn stem, ga ik dit proces in dat me naar mijn intuïtieve innerlijk roept. Ik heb herhaaldelijk ervaren dat het genezend werkt.

Misschien heeft dit een verband met de twee grote ingeboren bewegingen in de mens die Al Pessó onderscheidt: een beweging naar voltooiing en een beweging naar fairness. Deze twee grote bewegingen zijn in ons aanwezig, en ze stikken door de levenspijn die we tegenkomen. Onze scheppingsdrang aanspreken, is het onvoltooide zichtbaar maken, de voltooiing een millimeter vooruit brengen.

#### Vertaling in mijn praktijk

Het meest heb ik tot nu toe het tekenen gebruikt met potlood of pastel, ik laat de cliënten dat zelf kiezen. Mijn ervaring was dat dat het proces enorm heeft vooruit gebracht op een punt waar er geen of weinig woorden waren, en eerder te veel afstand. Ik zag aan de cliënten dat ze contact maakten met een punt in het lichaam van waaruit ze de beweging van de tekening maakten. Ze beschreven ook zelf het gevoel van contact met wat nog onduidelijk was, en waren versted van wat ze er daarna mee konden doen. De techniek is eenvoudig, ik heb mijn materiaal in een koffer in mijn therapieruimte zitten, dus ik hoef het niet eens te plannen. Ik kan ook als therapeut mijn impuls volgen.

Met een koppel deed ik een tekenoefening rond de ervaring van hun kern, emotielaag, lichaamslaag, een soort mandala. Het bracht beweging waar er tevoren stroefheid was, en het liet me toe de mensen voor me in een nieuw licht te zien. Ook voor mij kwam er zo meer ruimte en comfort. Het is mooi om te zien hoe de woorden die erbij passen spontaan opkomen bij de cliënt, en kloppen met het gevoel. Het creatieve is een enorme hulpbron!

Wat ik graag gebruik zijn kleine verhaaltjes, een gedicht in een groep, of een visualisatie. Het heeft soms een "betoverend" effect, in de zin dat de sfeer dan positief wordt, ik richt me op het interne voorstellingsvermogen van de cliënt, en op de ideeën die ze koesteren, de verlangens. Er huist een schat aan positieve gedrevenheid in elke mens. Met creatie spreek ik dat heel concreet aan. Voor mij sluit dat ook aan bij het transpersoonlijke, het voelt als therapie van boven uit naar beneden, terwijl het vertrekken vanuit de pijn voelt als vertrekken van beneden en streven naar boven. Beiden zijn waardevol. Het van bovenuit naar beneden werken heeft als voordeel dat het veilig is, niet direct confronteert met de pijn, en toch ook de helende vermogens van het lichaam en de ziel aanspreekt.

#### Mijn sterke kanten

Misschien is het een plus dat ik zelf van tekenen hou, ik weet het niet. Ik ben dol op allerlei soorten papier, kalligrafie, origami... Ik heb helemaal niet het gevoel dat dat een voorwaarde is, maar het is wel meegenomen. Ik heb een zekere vertrouwdheid met creatie. Ik heb soms een schrijver in me, soms een tekenaar, soms een denker. Niet voor niets heb ik in mijn "vorig leven" even schilderkunst gestudeerd. Het maakt dat er ook voor mij integratie plaatsvindt in mezelf. "Plus est en vous" is nog steeds een mooi adagium voor me. En ik geloof daarin, ook voor de cliënt.

De denker is uiteraard verantwoordelijk voor bovenstaande zoektocht naar de betekenis van het creatieve in het genezingsproces. Voor mij is inzicht steeds een drijfkracht. Ik ervaar dat inzicht en betekenis ook meespeelt in het creatieve proces bij cliënten. Het lichaam en zijn sensaties is er eerst, en gaat de taal en betekenis vooraf, maar wat ik benoem, integreer ik, want ik geef het ruimte, aanvaarding, plek.

Ik beleef in mijn creatieve werkvorm dus ook een stevig stuk eklektisme, en dat sluit aan bij het basis I.V.-gedachtengoed.

Mijn aandachtspunten

Rust vinden is voor mij als therapeut niet makkelijk. Soms ervaar ik creatief zijn als een soort "niksen" en dat is jammer. Ik voel dan prestatiedrang, en dat is het tegendeel van creatie. Het creatieve vraagt een kinderlijk naïeve of onschuldige instelling. De instelling van niet weten. De instelling van ik mag een fout maken, ik ben vrij. Wie geen fout mag maken, krijgt nooit een spontane ingeving (zoals een kind er talloze krijgt, bvb mijn dochter toen ze 2,5 jaar was: "Het zont vandaag Moeke".) Ik weet dat ik die creatieve ruimte in me draag, maar ik moet er aandacht aan besteden om ze niet te laten ondersneeuwen.

Ik wil ook verder werken aan de goede inductie geven voor het creatieve werk. In mijn beleving is dat het goede vertrekpunt: open ruimte, rust. Ik moet dat ook in mezelf hebben om van hieruit te kunnen werken.

Welke creatieve werkvorm of techniek ligt me het meest?

Het talig-creatieve is voor mij het meest vertrouwd. Ik hou van woordspelingen, grappen, metaforen. In het beeldende is vooral het tekenen met zwart krijt iets dat me raakt. Ik hou heel veel van de zen-geïnspireerde tekeningen met de ogen gesloten. Ook voor mezelf hebben deze bijzondere waarde.

Christel Brughmans,  
31 mei 2008