Beeldende therapie inzetten om de drie kernkwaliteiten van Acceptance and commitment therapie (ACT), aandachtsgerichtheid, openheid en betrokkenheid, bij de cliënt te laten ervaren.



Door: Catharina Ramaekers

PXL Hasselt

Banabe creatieve therapie

Olv Roos Deroo promotor

Hasselt 2019

Inhoudsopgave

1 Inleiding **p 3**
1.1 Vraagstelling, 1.2 Motivatie, 1.3 Opbouw p 3

2 Wat is ACT p 4
2.1 Maatschappelijke context p 4
2.2 Context en gedachtegoed van ACT p 4
2.3 Het ACT doel als proces p 5

3 Het belang van RFT **p 6**
4 Kennis van- en begrip voor- het 'reptielen brein' **p 6**
5 De therapeutische houding **p 7**

6 Introductie van de zes ACT pijlers **p 8**
Hoe kan er met ACT gewerkt worden?

7 Werken met de zes pijlers **p 10**
7.1 Creatieve hulpeloosheid ter voorbereiding p 10
7.2 Mindfulnes p 11
7.3 Acceptatie p 12
7.4 Defusie p 16
7.5 Het zelf p 20
7.6 Waarde p 21
7.7 Toegewijd handelen p 23

8 Verbale ACT als grondslag voor de beeldende therapie. **P 24**
Niet de inhoud maar het proces centraal

9 Hoe werkt beeldende therapie? **P 24**
9.1 Vitality effects. P 24
9.2 De theorie van neuroloog Damasio. P 25
9.3 Analoge proces theorie. P 25
9.4 Het continuüm van Lucebrink p 26
9.5 De beeldend therapeutische driehoek p 26
9.6 Werken MET het medium of werken IN het medium? P 27
9.7 De metafoor p 28

10 Mogelijkheden en doelstellingen van de beeldend therapeut **p 29**
10.1 Aandacht gerichtheid p 30
10.2 Openheid p 31
10.3 Betrokkenheid p 32
10.4 Samenvatting van de functie van beeldende therapie p 33

11 Creatieve proces & het ACT proces **p 34**
De samenwerking van Beeldende therapie & ACT p 34

Conclusie **p 35**
Literatuurlijst **p 36**
Bijlagen: Begrippenlijst, 2 metaforen, voorbeelden uit praktijk p 38
Psycho-educatie m.b.t de oermens in ons & de ACT processen p 43

1 Inleiding

1.1 de vraagstelling

Hoe kan ik de 'Acceptance and Commitment Therapie' (ACT)
in de beeldende therapie toepassen?

1.2 Motivatie

Positieve gezondheid

De visie dat een gezond leven **niet bestaat uit** de eliminatie van pijn en ziekte spreekt me aan en sluit aan bij de kentering die ik gaande zie. Bij ons in Nederlands Limburg is nu de zgn. "positieve gezondheid"* erg in opmars (Huber, 2015). In België meer benoemd als de herstelzorg. Het uitgangspunt van Acceptance and Commitment Therapie (ACT) is ook dat deze therapievorm mensen ondersteunt bij het innemen van een **nieuw perspectief op gezondheid** waarbij de eigen mogelijkheden en waarden centraal gezet worden. Zelf heb ik een jaar met kanker achter de rug en heb ik veel steun ervaren uit de ACT studie waar ik mee bezig was en ben. Dit integratie project (IP) is een deel van de zoektocht voor mezelf en hoe ik ACT kan inzetten als beeldend therapeut.
ACT is een psychologische ingang voor de 'positieve gezondheid' welke heel pragmatisch en praktisch is. ACT geeft mij een overzichtelijk kader van waaruit ik als beeldend therapeut kan werken .

Waarom spreekt ACT me aan als beeldend therapeut?

Bij ACT staat het leven 'in de ervaringen' ook centraal. In de ACT therapie gaat het om het opdoen van ervaringen en onze verbale constructies hier ondergeschikt aan te maken. ACT biedt me een praktisch kader waarin ik beeldende therapeutisch processen in samenhang kan plaatsen.

ACT studie

In mijn ACT studie heb ik de mogelijkheid gehad om me door veel boeken te laten inspireren en heb ik de basis en vervolg opleiding kunnen doen bij See True, gegeven door Aline Kruit en Gijs Janssen

1.3 De opbouw van het integratieproject (IP)

In dit IP zal ik uitleggen waar ACT voor staat en hoe ik me hierdoor als beeldend therapeut kan laten inspireren. Welke werkwijzen, visies en mogelijkheden (zowel uit de ACT bronnen als uit de beeldend therapeutische bronnen) heb ik ter beschikking?
Mijn doel is ACT en beeldende therapie op een praktische manier samen te brengen en mijn eigen visie hierin te geven. Praktisch; dat ik deze kan benutten in mijn begeleidend als ook in mijn behandelend werken. Door dit onderbouwd te doen hoop ik tevens een bijdrage te leveren aan het bewustzijn dat beeldende therapie (onder anderen op basis van ACT) onze maatschappelijke verandering ondersteunt. Een maatschappij waarin je met een ziekte of belemmering een waardevol leven kunt hebben; waar ruimte is voor alles wat ons menselijk maakt.

Ik begin met het groter maatschappelijke kader op de verandering van visie op onze gezondheid waarin ik ACT als psychologische ondersteuning zie. Vervolgens zal ik ACT in een context plaatsen. Ik leg uit waarom taal zo belangrijk is geworden voor hoe wij het leven kunnen ervaren. Tot slot zal ik de zes ACT pijlers toelichten en laten zien hoe wij deze met de mogelijkheden van beeldende therapie kunnen laten ervaren. De getoonde illustraties zijn van eigen hand.

De bijlage bevat een begrippenlijst waarin woorden die met een * worden aangeduid in de tekst kunnen worden terug gevonden .

2 Wat is ACT?

2.1 Maatschappelijke context van ACT

Definitie van gezondheid

Gezondheid wordt nog steeds omschreven met de **WHO definitie van 1948**

*'Gezondheid is een toestand **van compleet** lichamelijk,*
psychisch en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid
van ziekte en gebreken.'

Nieuwe concept van gezondheid: (geformuleerd door Machteld Huber, grondlegger van Limburg positief gezond) (Huber, 2015).

'Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en
je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke
en emotionele uitdagingen van het leven.'

Het verschil van opvatting over gezondheid geeft goed de overgangstijd aan waarin we ons nu bevinden. Bij cliënten heerst nog vaak de 'oude visie' met de daarbij horende mechanismes om van pijn en moeilijke ervaringen 'af te komen' . Er is een kentering gaande.
ACT kan de psychologische kant van deze transitie ondersteunen.

2.2 Context en gedachtegoed van ACT

ACT is een wetenschappelijk onderbouwde en erkende therapievorm.
Centraal in deze behandelmethode staat een vitaal en waardevol leven te kunnen leiden. Hierbij horen ook vervelende, pijnlijke gevoelens. Deze zijn soms onvermijdelijk. Wat wel mogelijk is de aandacht te richten op hoe hiermee omgegaan wordt. Hierdoor wordt gefocust op dingen die werkelijk belangrijk zijn. De kern van de ACT is dat vechten tegen onvermijdelijke omstandigheden ten koste gaat van een vitaal en waardevol leven: *Verander wat niet te accepteren is. Accepteer wat niet te veranderen is. Heb de wijsheid het onderscheid te maken.*
ACT is een derde generatie van cognitieve gedragstherapie.
Cognitieve gedragstherapie: Is een therapievorm waarbij twee vormen van psychotherapie samen komen namelijk de cognitieve therapie en de gedragstherapie.
In cognitieve therapie worden gedachten en gedrag welke problemen veroorzaken besproken en behandeld.
Derde generatie: De cognitieve gedragstherapie heeft een ontwikkeling doorgemaakt, stond bij de *eerste generatie het gedrag centraal, bij de tweede de inhoud van de gedachtes* en bij de huidige 'derde generatie' gaat de aandacht niet direct naar de inhoud van de gedachte maar hoe we met deze gedachte omgaan.
ACT heeft zijn basis in de RFT: Rational Frame Theory; Hierin wordt de functie van taal op ons denken en handelen onderzocht, ik kom hier later op terug. RFT is een wetenschappelijk onderbouwde therapie.
Grondlegger van ACT: Eind van de 20e eeuw ontwikkeld door psycholoog Steven C. Hayes.
Doel: Psychische flexibiliteit bevorderen.
Gedachtegoed: RFT laat zien dat taal een overheersende invloed heeft gekregen boven het opdoen van ervaringen . Hierdoor domineren vooropgezette ideeën en verliezen we contact met de ervaring in het hier en nu. ACT wil ons dit laten inzien en weer het belang van de eigen ervaring centraal zetten (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).

2.3 Het ACT doel als proces

De ACT heeft psychologische vrijheid als doel.
De cliënt echter komt waarschijnlijk niet met de vraag om 'meer psychologische vrijheid'…
Waarschijnlijk voelt hij/zij zich slecht, er zitten zaken dwars , het wil niet vlotten, er is veel pijn etc. Kortom er is een probleem en dat moet worden opgelost. En liefst zo snel mogelijk. Vaak heeft de cliënt al zelf van alles geprobeerd om er vanaf te komen. Dat kunnen minder schadelijke strategieën zijn maar het kan ook zijn dat iemand is gaan drinken om maar een voorbeeld te noemen.
De vraag van de cliënt kan (aanvankelijk) ver af staan van de het doel van ACT namelijk 'meer psychologische vrijheid' De cliënt wordt stapsgewijs geïntroduceerd in een andere wereld. De eerder gebruikte strategie wordt ontmanteld en nieuwe mogelijkheden worden aangereikt. Niet als een pasklaar antwoord maar als een proces.

Ter informatie ; De gangbare 'verander agenda'

Onze cultuur kent een algemeen aanvaarde manier om naar problemen te kijken en om ze op te lossen. Hierin wordt nauwelijks onderscheid gemaakt tussen problemen in ons en buiten ons. De ACT theorie noemt dit de 'verander agenda'. (De kans is groot dat onze cliënt ook op deze manier te werk is gegaan.) Deze leveren de volgende opvattingen op:

- Psychische problemen kunnen worden omschreven als de aanwezigheid van onaangename gevoelens, gedachte, lichamelijke gewaarwordingen e.d.
- Deze onwenselijke signalen worden gezien als signalen dat er iets mis is met de cliënt; en dat er iets moet veranderen.
- Een gezond leven is niet mogelijk , totdat deze negatieve ervaringen zijn geëlimineerd.
- De cliënt moet de negatieve ervaringen zien kwijt te raken door de tekortkomingen te corrigeren die hiervoor verantwoordelijk zijn.
- Dit kan het beste worden gerealiseerd door de factoren te begrijpen of te veranderen die de oorzaak zijn van deze problemen (Hayes et al., 2012).

Zoals ik al eerder aangaf komt er nu een kentering met 'positieve gezondheid'(of in België de herstelzorg genoemd).
Voordat ik in hoofdstuk 6 verder inga op ACT wil ik eerst drie belangrijke onderwerpen toelichten die voor mij ten grondslag liggen aan ACT.

3 Het belang van RFT

De invloed van taal op onze ervaringen

Dit is in de **Relational Frame Theorie** uitgewerkt**.(RFT)** Een theorie welke de basis vormde voor ACT. Zeer kort zou ik het als volgt willen uitleggen: We leren doordat we bepaalde koppelingen aanleggen (de klassieke en operante conditioneringen) We onthouden verbanden tussen de stimuli en ons zelf. 'Als het regent word ik nat'. Zo bouwen we een ruim arsenaal van ervaringen op die op een gegeven moment zo waar voor ons worden dat het gevolg van een stimuli een regel, een wetmatigheid , voor ons wordt. Zo ook bij de betekenis die woorden voor ons heeft. Met woorden bouwen we ons denken op. Met ons denken voeden we de regels en speuren we de wetmatigheden op ter bevestiging. Er ontstaat een starheid en kokervisie in de waarneming van onze ervaringen. Ons denken krijgt een onevenredige invloed op ons gedrag wanneer we sterk gefuseerd zijn met al deze regels. En met deze taal en regels worden onze denkbeelden gevormd. Hierdoor zijn we voor onze denkbeelden afhankelijk van wat we met taal kunnen maken. Ook onze ervaringen kunnen door de zeef van taal uitgefilterd worden en hierdoor een andere lading krijgen dan wat de ervaring zelf inhield. Door de discrepantie hierin ontstaat veel van ons lijden. We kunnen het 'niet bevatten'. Het past niet in ons denkkader en dat levert spanning op. We kunnen hierdoor het contact met de realiteit verliezen en zelfs zover in ons denken, en in onze denkprocessen gaan zitten dat we deze pseudo werkelijkheid voor de echte werkelijkheid gaan aannemen. Met vernauwing als gevolg. We gaan handelen vanuit deze denkwijze en interpreteren onze ervaringen symbolisch, als we dit doen dan volgt er dat, volgens ingeprente principes. Mede door opvoeding en maatschappij tot ons gekomen raken we verder af van een open en onbevangen houding ten aanzien van onze ervaringen en worden we slaaf van dat wat onze geest voortbrengt. Een mooie uitspraak hierover vind ik: " ik dacht altijd dat mijn brein mijn belangrijkste orgaan was – totdat ik besefte wie dat tegen me zei" (Hayes et al., 2012, p. 287).

4 Kennis van- en begrip voor- het 'reptielen brein'

De mensheid kent een ontwikkeling van holebewoner en oermens naar onze huidige samenleving. Dat lijkt een enorm groot verschil, echter onze hersenen zijn nog niet helemaal 'mee'…. Onze hersenen, welke ons denken, voelen en handelen aansturen, functioneren nog grotendeels op dezelfde wijze dan toen wij nog als jagers en verzamelaars leefde. Dit heeft grote implicaties voor de verantwoordelijkheid ten aanzien van de mogelijkheden die we nu tot onze beschikking hebben . ACT draagt bij tot een bewustere relatie tot dit reptielen brein.

We hebben immers ook 'ons nieuwe brein' tot onze beschikking. Het nieuwe brein, ook wel de neocortex genoemd, is het jongst ontwikkelde deel van onze hersenen en hier vinden de hogere functies plaats zoals redeneren, plannen, logisch denken en verbeelding. Hiermee kunnen we kijken naar de fratsen van ons 'reptielen brein'. Uitleg hierover kan belangrijk zijn voor sommige cliënten daarom heb ik in de bijlage een vereenvoudigde (zo voor een brede doelgroep te gebruiken) psycho educatie uitleg bijgesloten. Wanneer we begrijpen dat bepaalde reacties voortkomen uit het reptielenbrein kunnen we makkelijker compassie opbrengen voor ons zelf en voor de ander. Voor mij ligt compassie ten grondslag aan de hele ACT (Gilbert, 2018).

5 De therapeutische houding

Gelijkwaardigheid

Als cliënt en als therapeut hebben we ons te verhouden tot het leven.
Ik wil als therapeut naast de cliënt staan, samen 'door het raam kijken', en me inleven hoe zijn of haar perspectief is. En vanuit gelijkwaardigheid interventies afstemmen (Jansen & Batink, 2017).

Mindful zijn

Om goed afgestemd te zijn is het van belang dat ook , of met name, de therapeut zelf mindful is. Dat wil zeggen dat ik zelf als therapeut mijn eigen gewaarwordingen (mijn lichamelijke gewaarwordingen, ook die ik in reactie op de cliënt en mijn gedachten) constateer. En dat ik hier mild en zonder oordeel mee verbonden ben, in het moment (Luoma, Hayes, & Walser, 2008).
Hierover meer in de bijlage.

Acceptatie en rust

De problemen, het proces kunnen onrust en vermijding teweeg brengen. Het is daarom van belang om zelf als therapeut rustig en accepterend te zijn. Het kunnen stilstaan bij lastige zaken, hier ruimte in durven creëren vraagt ook van de therapeut moed, een acceptatie maar bovenal compassie (Luoma et al., 2008).

Therapeutische relatie als instrument

In de therapeutische driehoek van (cliënt-medium- therapeut) kan de relatie tussen de cliënt en de therapeut gelezen en begrepen worden als een coping mechanisme, hoe de cliënt met mij omgaat kan ik ervaren en als instrument gebruiken om gedrag te lezen en te weten wat er nodig is voor deze cliënt op dat moment. Het blijft een alertheid vragen om niet in overdracht of tegenoverdracht te komen. De relatie, het proces tussen de cliënt en het medium , geeft de therapeut ook , of misschien wel met name de rol als facilitator van dit specifieke proces. Hetgeen de cliënt onafhankelijker kan maken van de therapeut (Schweizer, 2009).

ACT in private leven van therapeut

Ik kan me geen goede ACT therapeut bedenken die zelf niet in zijn of haar eigen leven hiermee leeft. Persoonlijk heeft het me veel handvatten gegeven en meer psychologische vrijheid gebracht. Het eigen zuiveringsproces, bewustwordingsproces is een levenslang proces.

Compassie

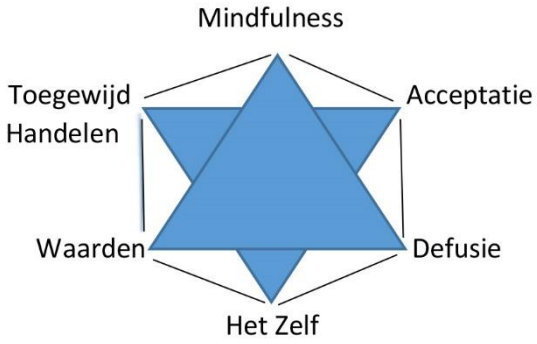
Het allerbelangrijkste is voor mij dat ik vanuit compassie kan werken met een cliënt.
Vanuit de ACT visie wordt de therapeut als doorgever van de ACT visie beschouwd en zou deze relatief makkelijk inwisselbaar moeten zijn. Persoonlijk zie ik dit anders. Door een veilige vertrouwde band op te bouwen durft de cliënt naar diepere lagen van acceptatie te gaan. Veel onderzoeken hebben aangegeven dat de therapeutische relatie van groot belang is voor de therapie (Gilbert, 2018).

Niet weten

Als therapeut zijn de momenten van het 'niet weten', de creatieve hulpeloosheid ook belangrijk (A-Tjak, 2015).

6 Introductie van de zes ACT pijlers

ACT kent een hexagram, zie onderstaande illustratie. Deze geeft de zes pijlers weer waar ACT uit is opgebouwd; elk weer bestaande uit twee polen. Elke pijler vertegenwoordigt een belangrijk proces, bijvoorbeeld het proces van vermijding richting acceptatie. In het doorwerken gaan we meer zien, begrijpen en vooral meer ervaren hoe wij als mens het leven tegemoet treden.
Door deze bewustwording komt er een innerlijk ontwikkeling opgang.



Het ACT hexagram

Hoe kan er met ACT gewerkt worden?

Individueel of groep

ACT kan zowel individueel als in een groep worden ingezet.
Het voordeel van individuele therapie is dat de volgorde waarin de pijlers worden aangereikt aangepast kan worden aan de vraag van de cliënt. Ook kunnen bepaalde pijlers meer aandacht krijgen dan andere. Het voordeel van een groep is dat men veel van elkaar kan leren en het totale "mechanisme' tussen de zes pijlers makkelijker kan gaan doorzien worden door de inbreng van anderen. Bij de opzet voor een groep kan een bepaalde problematiek het thema zijn zoals bv rouw.

Doelgroep voor beeldende therapie

Met name cliënten die het net heel lastig vinden om te praten of die er net te goed in zijn waardoor de therapeut moeilijk tot hun door kan dringen. Het is belangrijk om je dit te realiseren als je als beeldend therapeut op basis van ACT te werk gaan.

'Verbale ACT' & 'Beeldende ACT'

Ik zal in dit IP regelmatig spreken over 'verbale ACT' en 'beeldende ACT' en daarmee bedoel ik dat de 'verbale ACT 'gebaseerd is op gesprek therapie, de therapievorm waar ACT origineel voor ontworpen is en 'de beeldende ACT' is deels het doel van dit IP; namelijk een vertaalslag maken van 'de verbale ACT' naar de 'beeldende ACT'

De ACT werkwijze

Voor de cliënt en zijn omgeving zijn de regels van de eerder genoemde verander agenda vaak algemeen geldende regels, dus zonder dat we het door hebben vinden we ze heel logisch. Het vraagt dan ook de nodige tact om de cliënt op hele andere wijze hier zicht op te gaan geven. ACT wilt deze verbale regels , die ons vast zetten, stukje voor stukje ontknopen en loskoppelen van jezelf . Door reeds eerder gebruikte oplossing strategieën te analyseren wordt er vooral eerst veel twijfel over de functionaliteit van de gebruikte strategieën gezaaid. Wat heb je al geprobeerd? Hoe heeft dat uitgepakt? De cliënt hier onzeker laten worden is heel belangrijk. De twijfel en een ongemakkelijk gevoel is de beste bodem voor een nieuwe werkwijze.

Pragmatische benadering

Vanuit gedrag therapeutische kader van ACT zal steeds de volgende vraag gesteld worden aan de cliënt : Helpt deze reactie je? Op de korte en of op de lange termijn?
Deze gedragsanalyse krijgt heel veel nadruk in de ACT.
Vaak ontstaan problemen door de 'beloningservaring' van de korte termijn.
Hier is de 'oermens' in ons actief. Ik kom hier later op terug. De oermens in ons denkt: 'pakken wat je pakken kunt anders pakt een ander het'. Dit is een begrijpelijke reactie alleen niet altijd zo effectief. Deze reacties ijken aan belangrijke waarden van de cliënt kan tot nieuw gedrag leiden en zo het proces bevorderen.

Waarden centraal

De ACT methode is sterk gebaseerd op de motiverende kracht van door de cliënt gestelde waarden en doelen. Waarden zijn intrinsieke standpunten die voor de cliënt belangrijk zijn. Deze kunnen bij aanvang van de therapie eventueel (kort) worden verkend om later bij de pijler 'waarden' verder onderzocht te worden.

Doelen

Het doel van de cliënt kan echter anders liggen; hij kan vrije tijd belangrijk vinden maar zich geen vrije tijd gunnen. Het doel kan dan zijn om al aandacht of de voorwaarde voor meer vrije tijd te creëren, het proces is dan het doel: **procesdoel.** Maar het doel kan ook zijn dat de cliënt een bepaald aantal uren per week vrije tijd verwerft ; hierbij is de uitkomst van belang**;** dan spreken we van een **uitkomstdoel.** Het is belangrijk dat de cliënt deze verschillen gaat opmerken. In beeldende therapie wordt dit tijdens het werken zichtbaar en benoembaar, zo kan de transfer naar het dagelijks leven opgepakt worden.

Specifieke waarden en doelen van deze cliënt kunnen tijdens de therapie steeds als referentie dienen **om nieuwe handelingen aan te (durven) gaan**. Er is immers een doel of waarden waar een **verlangen bij leeft.** Hiermee kan de korte termijn strategie worden omgezet in een langere termijn strategie (Jansen & Batink, 2017).

7 Werken met de zes pijlers

Zoals ik al heb aangegeven kan er met een vaststaand programma gewerkt worden waarbij de ACT pijlers 'doorgewerkt' gaan worden. Maar het werkt sterker en persoonlijker om te kijken welke pijlers zich aandienen en om af te stemmen welke er meer of minder nodig zijn.
De pijlers staan elk voor een eigen proces. Na een kennismaking en een functie en context analyse kan er gekozen worden welke pijler als startpunt kan gaan dienen.
Persoonlijk heb ik voorkeur voor twee pijlers om mee te beginnen omdat ik deze beschouw als 'veilige ankers' om andere pijlers op te bouwen. Als eerste 'mindfulness': onze mogelijkheid om altijd onze aandacht naar het hier en nu terug te brengen. En ten tweede de veiligheid van 'het observerende zelf': de mogelijkheid om met enige afstand naar de zaken te kijken. Of dit goede 'veilige thuishavens' zijn is per cliënt verschillend . Waar ligt het accent voor deze cliënt? Welke pijler kan een veilige basis bieden om op terug te vallen bij het aangaan van lastigere processen? (Jansen & Batink, 2017)

7.1 Creatieve hulpeloosheid

Voordat we met een van de pijlers beginnen gaan we vanuit de context analyse aan de gang met de zogenaamde 'creatieve hulpeloosheid'. Het eerder genoemde ongemakkelijke gevoel. Het is als therapeut en als cliënt van belang het 'hier in uit te houden'. Niet te willen uitleggen, niet te willen afzwakken, niet te gaan zorgen etc. Als beeldend therapeut kunnen bepaalde gedragingen in het medium bevraagd worden. Wat heb je al geprobeerd? Hoe heeft dat uitgepakt? Zo kunnen gedragingen in het dagelijkse leven bevraagd en op functionaliteit bekeken worden.
Ook hier kunnen dus niet functionele reacties open gelegd worden zonder er iets mee te doen of zonder als therapeut hier oplossingen voor aan te reiken om zo 'de vraag naar het antwoord aan te wakkeren' Bij de 'verbale ACT' zijn vragen hierbij: Wat wil de cliënt als optimale uitkomst?

- Welke oplossingen heeft de cliënt al uitgeprobeerd?
- Wat was hiervan het resultaat?
- Wat heeft het de cliënt gekost? (coping strategieën lijken op elkaar en kunnen de klacht erger maken, zie ook pijn en lijden, zie pagina 14).



Houding van de therapeut bij de fase van 'creatieve hulpeloosheid'

Het is een pijnlijke fase, hiervoor is begrip nodig. Het is pijnlijk voor de cliënt om bewust te worden dat er reeds (soms vele) therapieën en allerlei middeltjes zijn geprobeerd en dan te constateren dat dit allemaal niet heeft geholpen.
Er is begrip voor de bijkomende pijn maar zonder de pijn of inhoud te doen willen verzwakken!
Het 'niet weten' , 'het niet direct hoeven weten', ' het kunnen uithouden hierin' geven ruimte tot nieuwe onverwachte inzichten en openheid voor nieuwe ervaringen en voor verwondering.
Deze 'creatieve hulpeloosheid ' blijft daarmee gedurende de hele therapie van belang (Hayes et al., 2012).

7.2 Mindfulness



Betekenis
Bewustzijn van het hier en nu.

(toekomst verleden ----------Huidig moment)
Contactloos ---------- Mindful
Hier en nu contact maken stimuleren ➡
(Jansen, 2018)

Betekenis
Bij deze pijler gaat het om het weer bewust worden van het hier en nu. We denken, voelen en handelen vaak met de focus op het verleden of toekomst. Maar wat speelt er nu voor me? Welke gewaarwordingen zijn er? We richten ons op dat wat zich aandient zonder er een dialoog mee aan te gaan. We laten ons oordelen achterwege. We nemen van moment tot moment waar, staan open voor dat wat er komt. Naast het richten op dat wat zich aandient is er ook een houding van bereidheid nodig. Deze manier van 'Zijn' noemen we 'mindfulness'.

Het doel van mindfulness
Het doel is om een intens contact te maken met jezelf en je omgeving. Een mooie uitspraak welke in veel literatuur terug komt is: 'Mindfulness zorgt er niet voor dat je je beter voelt maar dat je beter leert voelen'. Wanneer we in volle aandacht zijn bij dat wat we waarnemen gaan we er dusdanig in op dat we ons zelf vergeten (Kabat-Zin, 2014).

observatie

Hoe mindful is iemand? Dwaalt hij vaak af in zijn hoofd , of is hij juist heel goed in staat om contact te maken met het hier en nu? (Jansen, 2018).

In de bijlage laat ik praktijkvoorbeelden zien met stappen om tijdens de beeldende therapie tot mindfulness te komen.

7.3 Acceptatie



Betekenis

In hoeverre is iemand in staat om contact te maken met hetgeen hij denkt, voelt en ervaart, ook wanneer gedachten en gevoelens lastig zijn?

Vermijden , controle----------accepteren, overgave

Bereidheid (om te ervaren) oefenen ➡

(Jansen, 2018).

Als mens hebben we ons te verhouden tot hetgeen ons overkomt.
Ongeacht of dit nu van binnenuit ons zelf komt of van buiten af komt.
Bewust of onbewust accepteren we de situatie of gaan we vechten of vluchten.
Wanneer we onoverkomelijke vervelende zaken, die eigen zijn aan het leven, niet willen accepteren kunnen we diverse strategieën inzetten om proberen er vanaf te komen.
Deze strategieën zijn: vermijden , ontkennen, rationaliseren en controle.
Wanneer we op onze levensweg vervelende, moeilijke, traumatische ervaringen, niet goed hebben kunnen verwerken moeten de pijn verhullende strategieën op volle toeren draaien.
Echter de prijs is hoog: verminderde keuze vrijheid.
De leergeschiedenis kan een negatief zelfbeeld veroorzaken waardoor acceptatie lastiger kan zijn (Jansen, 2018).



Leer geschiedenis

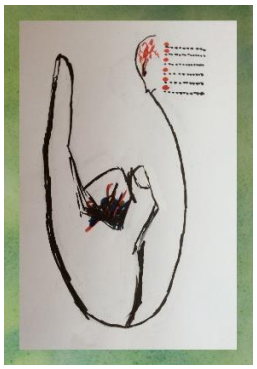
Door de bestraffingen als kind , beloning blijft relatief vaker uit (het gaat dan immers goed) wordt een negatief zelfbeeld opgebouwd dat door het leven heen gecompenseerd gaat worden en ons vormt (Jansen & Batink, 2017).

<u>Controle als strategie.</u>

Vervelende ervaringen kunnen er toe leiden dat we gaan proberen om deze in de toekomst niet nog eens te hoeven mee maken. Dit kan tot toename van controle leiden waardoor spontaniteit en ontvankelijkheid ondergeschikt raken. Met de volgende afbeeldingen en uitleg laat ik diverse controle strategieën zien (Jansen & Batink, 2017).

Controle strategie
'Vasthouden en vervormen'





'Regels maken'
Ik ga voor mezelf en voor anderen regels maken.
Zodat ik dat lastige gevoel niet meer hoef te voelen!
En
Ik ga ze streng handhaven!

Wil jij diegene tegenkomen?

door
te **verbergen**
of
te **ontkennen**





Om lastige gevoelens **niet te hoeven ervaren**
- niet aan denken
- Oppeppen
- Moed inpraten
- Niet aanstellen
- Drank, drugs, medicatie
- veiligheidsmaatregelingen

Steeds terug kerende vragen bij deze controle strategieën om niet te hoeven ervaren is:
- Hoe hard moet je werken om alles te kunnen controleren?
- En wat kost het je?
- Kun je nu doen wat je eigenlijk belangrijk vindt?

Pijn en Lijden

Bij het ervaren van pijn en lijden is het goed om een verschil te maken tussen :

Pijn: gevoelens die we direct ervaren door het leven (ook wel schone pijn genoemd)

&

Lijden (ook wel 'vuile pijn" genoemd) dit zijn de reacties die we voelen om de 'schone pijn' niet te willen voelen, of deze te willen beheersen, te elimineren of proberen te vermijden.

Bij lijden is ons denken vaak nauw betrokken, we gaan bedenken wat de pijn ons allemaal aandoet.





Van vermijding naar acceptatie

Acceptatie begint met een cognitief, verstandelijk inzicht . Ons verstand zal , goed bedoeld, vele waarschuwingsgedachtes gaan produceren, we zijn gewend te vechten of te vluchten, maar ook de neiging tot deze reactie accepteren we als zodanig. Tegen de protesterende gedachte zeggen we 'bedankt voor je interpretatie maar ik doe er voorlopig niks mee.' Het vraagt een actieve bewuste houding. We gaan ons openstellen voor de innerlijke ervaringen.

Hierbij stellen we ons ook bereid op om pijnlijke ervaringen te verwelkomen. Met acceptatie wordt niet bedoeld tolereren, of het maar goed vinden , nee, we verwelkomen de ervaring, nodigen deze uit.

Verborgen vermijdingen

Bepaalde strategieën om de echte authentieke 'pijn' niet te voelen kunnen in de levensloop zo gewoon zijn geworden dat ze lijken deel uit te maken van onze identiteit. We zijn ons niet bewust dat we met verhullen bezig zijn. Deze verdrongen gevoelens, wensen en verlangens zijn opgeslagen in ons onderbewustzijn. In dromen, versprekingen en in beeldend werken kunnen ze tot uitdrukking komen.

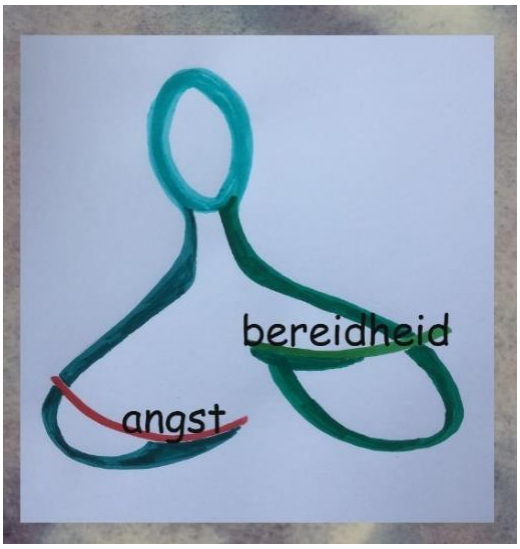
Het proces van vermijden naar accepteren

Acceptatie is een levenslange oefening en vraagt moed. Maar het niet bereid zijn brengt ook kosten met zich mee. Het hier van bewust worden is een sterke motivatie om de moed op te brengen.

De metafoor van de bus (zie bijlage) laat ons zien dat we erg afgeleid kunnen worden op onze koers door de stemmen van vermijding, vermomd in vele gedaantes. De aandacht voor de obstakels richting acceptatie kan verlegd worden door het accent te focussen op onze mogelijkheid tot het tonen van bereidheid om te ervaren. Dus ook hier weer gaan we naar het procesniveau en niet naar het willen oplossen van de obstakels. Belangrijk is om ook de functie van vermijding te erkennen; als beschermingsmechanisme, het vraagt om compassie maar niet om erkenning als obstakel. Het compassievol aanreiken van de keuze voor bereidheid om te ervaren geeft een andere lading en het obstakel zal minder onze aandacht gaan vragen. **Bereidheid als gedragsverandering** is te oefenen.

Bereidheid oefenen in het handelen

Door ongewone dingen te **doen**, zoals in beeldende therapie kan bereidheid geoefend worden



Doel

Door te ervaren **dat vechten** en ontkennen tegen belemmerende gedachtes en gevoelens **niet werkt.**
Door ze de ruimte te geven om er te mogen zijn leer je deze gedachtes en gevoelens te accepteren.

In plaats van beheersing kan er **bereidheid worden geoefend in gedrag**.
Een bereidheid om te ervaren.
Een bereidheid om je van moment tot moment, open, ontvankelijk en flexibele op te stellen (Jansen, 2018).

Observeren

Pijn en/ of lijden? Hoe sterk is de aanwezigheid van directe, pijnlijke omstandigheden in het leven van de cliënt? Geen directe reden tot klagen ----------ik snap niet hoe iemand in die omstandigheden überhaupt nog overeind kan blijven staan”
Acceptatie In hoeverre is iemand in staat om contact te maken met de lastige dingen die hij denkt, voelt en ervaart? Vermijden , controle----------accepteren, overgave (Jansen, 2018).

In de bijlage laat ik praktijkvoorbeelden zien om tijdens de beeldende therapie tot acceptatie te komen

7.4 Defusie



Betekenis

Defusie: Loskomen van je gedachten; je gedachten kunnen observeren en er al dan niet naar handelen.

Fusie ----------defusie

Gedachtes bezien ➡

(Jansen, 2018).

Wat is defusie en fusie?

Wanneer het denken en waarover we denken samenvalt, is er sprake van fusie.
Bij defusie zijn we ons bewust dat we denken, en dat de inhoud van ons denken onderhevig is aan het denkmechanisme zelf. We zijn we ons ook bewust dat we met een bepaalde vooringenomenheid denken. Defusie is geen doel op zich maar maakt ons meer open en flexibel.
We onderscheiden het mechanisme van ons denken en de inhoud van ons denken.
En vervolgens hebben we (al dan niet bewust) de keuze met beide aspecten om te gaan.

Wat onze geest ons zegt.

Op pagina 6, bij RFT, heb ik uitgelegd welke invloed taal op onze ervaringen heeft .
Concreet in de therapie is het zaak om de functie van taal bewust te worden. De gedachten zijn altijd aan het evalueren, continu in actie- reactie en gevolgen aan het op sporen. Dit is begrijpelijk in een wereld waarin dit een overlevingsmechanisme was om niet ten prooi te vallen aan die grote beer. We leven nu in een veel minder gevaarlijke wereld, echter het mechanisme draait op volle toeren. Ingesleten in ons doen en laten werkt dit probleemoplossend denken ook in onze taal, wat leidt tot 'evaluatieve taal' . Een taal die vervolgens weer zijn invloed heeft op de uitwerking van deze woorden op ons systeem. Het vraagt een alertheid om functionele en niet functionele gedachten van elkaar te onderscheiden. We kunnen naar de inhoud van de geest luisteren en deze los zien van het mechanisme van de geest. Wanneer de inhoud voor ons niet functioneel is, kunnen we 'deze bedanken voor de ijver' terwijl onze aandacht in het hier en nu is. Het vraagt om een niet-identificatie met de geest, we zijn ons denken niet. We kunnen er als observator naar kijken. De evaluatieve taal is met name geschikt om problemen buiten ons op te lossen en wil ons waarschuwen voor gevaar. Zie ook de psycho educatie in de bijlage (Steeman, 2017).

De gedachten willen veranderen heeft geen zin

Wat zijn gedachten? Vaak een niet zo georganiseerde associatieve verzameling als product van onze hersenen wanneer deze niet gericht worden (zie bijlage over de oermens met zijn denkmachine) Daarbij komt dat als ik je vraag om niet aan een blauwe gorilla met een gele arm te denken dit toch wel lastig zal zijn. Het is dus verspilde energie om gedachten die zich voordoen te willen veranderen, ze zijn er immers al. Het oordelende karakter van het onderscheid maken tussen een 'goede' en een 'foute' gedachte activeert direct weer ons waarschuwingssysteem. Daarom wil ACT alle gedachten neutraal, en niet in termen van positieve of negatieve gedachten bezien. De gedachten worden vanuit de ACT visie op hun functionaliteit beoordeeld. Zijn ze ons behulpzaam?

De verander agenda

De evaluatieve taal is met name geschikt om problemen buiten ons op te lossen. Maar deze manier van denken is ons zo eigen geworden dat we het normaal zijn gaan vinden om hiermee ook de problemen in ons mee te willen oplossen. Wanneer dit niet blijkt te werken kunnen we, doordat we door die mechanische bril kijken, niet veel anders dan, nog meer ons best doen om een oplossing te vinden. We hebben ook het vermogen om dit proces te zien en onze focus te verleggen. Zo kunnen we het denken inzetten daar waar het nuttig is voor ons.

De pijler van fusie –defusie gaat om het bewust worden van het mechanisme van het brein.

De cirkel van taal, gedachte, handeling, ervaring doorbreken

Teveel fusie van denken en de inhoud van ons denken leidt tot gedrag dat op regels is gebaseerd en minder op ervaringen. Hierdoor ontstaat een proces van verdere fusering tussen denken en gedrag. Deze sterke onderlinge verbondenheid dient doorbroken te worden om tot nieuwe, betere, wenselijke, ervaringen te kunnen komen. Bij beeldende therapie zijn we continu bezig met denken, voelen en handelen en waarin dit direct ervaren en geoefend kan worden. De RFT theorie geeft aan dat er niet met de inhoud van de gedachten gewerkt moet worden (zoals bij vorige cognitieve gedrag therapeutische generaties) maar hoe we met deze gedachten omgaan.

ACT, weer voortkomend uit de RFT maakt hierop 2 uitzonderingen: 'moeten' vervangen voor 'mogen' & 'maar' vervangen door 'en'.

Dit zijn dus wel inhoudelijke veranderingen en kunnen behulpzaam zijn voor cliënten (Hayes et al., 2012).



Met een kritische doch zachtaardige houding naar ons denken kijken

Uitbereiding van stimuli maken

Bij ACT, in tegenstelling tot de voorgangers van de cognitieve gedragstherapie, wordt niet ingegaan op de inhoud van de gedachten maar worden deze in een andere context plaatsen waardoor er een transformatie van de functie plaatsvindt. Als we bij een woord (bijvoorbeeld 'kanker') een bepaald gevoel krijgen (oh help ik heb kanker!) gaan we niet proberen dit gevoel te veranderen (gaat wel over, had erger kunnen zijn etc.) maar we proberen dit breder te maken, we gaan bijvoorbeeld het woord kanker eens heel gek zeggen, of het zingen, het groot met verf op de muur kliederen etc. Zodra ik dit heb gedaan , ga ik uitbreiding maken van mijn associaties (stimuli) bij het woord 'kanker' en zal ik nooit meer aan kanker kunnen denken zonder ook mijn vol geschilderde muur voor me te zien. Hierdoor krijgt het woord 'kanker' minder vat op me en kan ik er anders mee omgaan.
Bij mij persoonlijk bracht dit een kentering in mijn herstelproces teweeg.

Kijken naar 'hoe redenen ons gedrag bepaalt'

Veel cliënten hebben verhalen over zichzelf waarmee ze zichzelf 'gevangen houden'. Deze dragen niet bij aan defusie. Ze hebben van alles meegemaakt en gebruiken dit als argument dat ze niet zouden kunnen veranderen. Het klinkt als een logisch verhaal en ze hebben hiermee een verklaring gevonden met het risico dat het verleden de toekomst wordt. Om hier toch enige ruimte en beweging in te creëren kunnen de volgende vragen gesteld worden : 'Welk doel dient dit verhaal?' 'Helpt deze beschrijving van zijn verleden de cliënt om verder te gaan of belemmert deze net de voortgang? 'Is dit een helend verhaal of is het een product van het verstand?' Wellicht dat het verstand weer aan het graven is om een oplossing te vinden? Zo richt je de aandacht weer op het functionele deel en niet op de inhoud (Jansen & Batink, 2017).

Beschrijving in plaats van evaluaties maken

Oordelen, evaluaties zorgen voor problemen met fusie. Veel voorkomende evaluaties die lastiger kunnen veranderen na het uitspreken zijn 'goed en slecht', 'eerlijk en oneerlijk', 'verantwoordelijk en schuld', 'juist en onjuist'. Deze berusten op een evaluatieve gedachte en kunnen schadelijk worden als ze te zeer voor waar worden aangenomen en verdedigd gaan worden. Een tegenaanval wordt zo snel uitgelokt. Een alternatief is i.p.v. 'dit is oneerlijk' te zeggen 'mijn gedachte zeggen me dat dit oneerlijk is '. Hier blijft ruimte voor onderzoek in en verdere afstemming in het moment en in relatie met de ander en met jezelf (Jansen, 2018).

Van fusie naar defusie

Een effectieve methode om deze sterke samenhang te doorbreken is mindful naar ervaringen te kijken. Binnen de ACT werkwijze wordt gewerkt met het lostrekken van woord, klank en betekenis, Zeg bijvoorbeeld heel vaak; melk, melk, melk, melk, melk en het begint zijn betekenis als inhoud te verliezen en het wordt een klank. Of zoals ik hierboven weergaf de oefening om het beladen woord met de meest vreemde associatie te verbinden, hoe gekker hoe beter (Hayes et al., 2012).

Door de tranen heen!

Bij defusie is het van belang om zwaar beladen woorden niet te willen verzachten, de defusie technieken werken dan net het krachtigste. Uiteraard met de nodige compassie maar wel straight en duidelijk. Het is dan ook belangrijk dat deze hele defusie techniek wordt doorlopen en dat er niet halverwege wordt omgekeerd (door bijvoorbeeld een reactie van de cliënt). Pas dan vindt een trasformatie plaats; bij aarzeling of verzwakking zouden we net niet gewenste extra stimuli aanbrengen (Jansen, 2018)!

Er wordt niks opgelost

Er wordt dus niks opgelost, het zware woord , bv kanker, ik ben lelijk, etc., blijft bestaan maar is minder allesomvattend en gaat er bij horen.

Allergische woorden opsporen

Welke woorden zijn voor deze cliënt gevoelig? Sommige woorden kunnen direct alle alarmbellen doen afgaan. We raken ondergeschikt aan onze reactie en onze vrije wil is een straatje om. Welke woorden zijn dat? Het kan bevrijdend werken om hiermee aan de slag te gaan. Zo kunnen we in het moment aanwezig blijven als we ze weer eens voorbij horen komen.

Doel van defusie

Bij defusie zijn we ons bewust dat we denken, en dat de inhoud van ons denken onderhevig is aan het denkmechanisme zelf. We beseffen ook dat we met een bepaalde vooringenomenheid denken. Defusie is geen doel op zich maar maakt ons meer open en flexibel.

Observeren

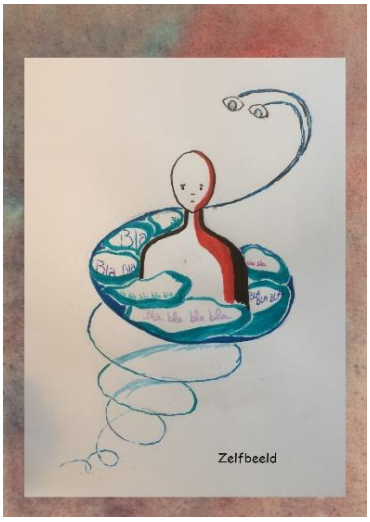
"In welke mate lukt het iemand om het onderscheid te zien tussen wat hij meemaakt, en wat zijn hoofd hier van maakt? Is iemand in staat om gedachten te zien als gedachten, of neemt hij ze juist heel erg serieus?" (Jansen, 2018, p. 169).

Uit lichaamstaal is af te lezen dat iemand sterk met de gedachten bezig is. In beeldend werk is dit zichtbaar door bedachte en geforceerde uitdrukkingen met verbale argumentatie waarom dit of dat zo is weergegeven. Het verstand staat dan op de voorgrond en dit kan duiden op fusie. Maar het is vooral het volhardende en ernstige karakter van de taal waaruit fusie blijkt.

Therapeutische houding

Door taalgebruik van de therapeut kan defusie gestimuleerd worden met opmerkingen als: 'ik hoor dat je geest zegt dat…' of vragen als: 'hoe oud is die gedachte? 'waar in je lichaam doet zich dat gevoel voor? ' Opmerkzaam zijn voor evaluatief geklets van het verstand. Behulpzaam hierin kan zijn : Je verstand een naam geven, het los zetten, gedachtes observeren, het ondermijnen van redenen. In taal kunnen tegenstellingen niet samen gaan maar in realiteit en in beeld wel, goed –slecht, juist-onjuist, eerlijk - oneerlijk, verantwoordelijkheid tegen over schuld (Jansen & Batink, 2017).

7.5 Het zelf



Betekenis

Een flexibele en andere relatie met jezelf opbouwen.

Tegen jezelf ----------met jezelf

Flexibel zelfbeeld stimuleren ➡

(Jansen, 2018)

Jezelf leren zien in samenhang met je omgeving, de problemen die er zijn, zijn niet wie je bent.
In dit proces onderscheidt ACT drie manieren waarop we naar ons zelf kijken;
Als een vaststaand beeld , **het zelf als inhoud**; ik ben zus en zo, en deze inhoud zal verdedigd worden. Dit zelfbeeld wil de huidige situatie vasthouden en bevordert geen verandering.
Het **zelf als proces**; hierbij zijn we ons er van bewust dat we steeds veranderen en een proces ondergaan.
En het **zelf als context**: we zijn ons bewust van onze perspectief inname in de kijk op ons zelf.

Fusie en defusie in ons zelfbeeld

De eerder genoemde probleem oplossende kijkwijze beïnvloedt ons zelfbeeld.
De probleem oplossende geest is gericht op zingeving, voorspelbaarheid en het vertellen van verhalen over het zelf zonder authentiek contact hierin te ervaren op het moment van het vertellen.
Zoals bij defusie is het ook hier van belang om te kijken hoe (dus niet wat) we over onszelf denken.
Hierin kunnen we een onderscheid maken tussen het zelf en de geconceptualiseerde inhoud, ongeacht wat de inhoud, (goed of slecht) in zich draagt. Veel ACT oefeningen richten zich op het contact maken met deze psychologische inhoud, zonder iets toe te voegen of weg te halen.

Het zelf in proces.

Of we dit proces nu lineair zien, we groeien, of circulair, we komen met enige regelmaat dezelfde zaken tegen maar op een net ander niveau, we erkennen dat er beweging in ons zelf gaande is, hoe dan ook, bij elke in en uitademing.

De waarnemer.

ACT stimuleert een perspectiefinname ten aanzien van het zelf, vanuit het verleden, vanuit een ander, vanuit wensen. Steeds zal er een ander licht schijnen op het zelf. Wanneer we ons identificeren met de bediener van deze schijnwerper kunnen we een toevluchtsoord ervaren.

Observeren

Zelf als context ---------- zelf als inhoud
Eigen grootste vijand---------- eigen beste vriend

(Jansen, 2018)

7.6 Waarden



Betekenis

Bepalen wat echt waardevol en belangrijk is in je leven.

Moeten ----------mogen----------willen

Zelf keuzes maken stimuleren ⟹

(Jansen, 2018)

Vanuit de voorgaande pijlers, waarbij we hebben gekeken naar de omgang met wat zich aandient (acceptatie en mindfulness) hebben we gezien welke houding we ten aanzien van ons denken kunnen aannemen. We hebben geconstateerd dat we een flexibel zelfbeeld kunnen hebben.
Dan ontstaat de vraag wat willen we ermee?

Wat vinden we belangrijk in ons leven?

Om hier meer duidelijkheid in te krijgen, zijn er diverse oefeningen vanuit de verbale ACT om deze waarde gebieden te kunnen ordenen en te evalueren. Waardegebieden als familie, intieme relaties, ouderschap, vrienden/sociaal leven, werk, educatie, recreatie, geloof/ spiritualiteit, deelname aan verenigingen, fysieke verzorging (sport, voeding) Voor al deze gebieden kan bepaald worden welke voor de cliënt meer en minder waarde hebben. En er kan nagegaan worden in hoeverre het de cliënt lukt om hier naar te leven. We kunnen bijvoorbeeld kijken naar hoe de cliënt afgelopen week of jaar zijn aandacht heeft verdeeld. Dit kan vergeleken worden met wat de cliënt eigenlijk zou willen….. Zit hier een groot verschil tussen?

Moeten en mogen

Het nagaan van wat belangrijk is voor de cliënt is niet bedoeld om nieuwe regels te maken, dit vraagt voor cliënt en therapeut extra aandacht. En het hoeft ook niet zo te zijn dat je nog alleen dingen mag, soms zijn er zaken die moeten. Maar de dwingende serieusheid (fusie) kan doorzien worden (defusie).

Gezonde verwachtingen

De mens is meestal in staat om ongeveer vier waardegebieden echt goed te onderhouden**.**
(Dus geen paniek wanneer je verstand je nu vertelt dat je tekort schiet).

Mijn persoonlijk betoog ten aanzien van waarden.

Ik zou met cliënten eerder kijken naar wat de cliënt boeiend, inspirerend vindt.
Graag zou ik naar meer innerlijke waarden op zoek willen, zoals eerlijkheid, schoonheid en warmte, etc., in welk levensgebied dit dan ook tot uitdrukking mag komen. En uiteraard naar de waarden in het beeldend werken, werkt iemand graag met kleur? Of met steen? Waar ligt aantrekkingskracht, plezier? Waar kunnen waarden en handelen uit elkaar liggen? bijvoorbeeld iemand houdt van verfijnde werken maar werkt zelf snel en slordig en het lukt hem niet om tot verfijning te komen. Wil je deze waarden dan nog op je eigen handelen betrekken of ga je naar de TEFAF? (The European Fin Art Fair, top niveau kunstbeurs in Maastricht)

Allergieën geven onze echte waarden aan

Onze allergieën geven ook goed aan wat waardevol voor ons is.
We kunnen de krant nazien en kijken waar we ons aan ergeren, storen, verontwaardiging hebben.
Grote kans dat we op waarden stuiten als we naar de reden van onze verontwaardiging zoeken.
Ik kan heel kwaad worden als er weer een hele rij prachtige bomen is gekapt.
Hier zit een waarde onder, ik vind bomen heel belangrijk.
Dit gaat voor mij veel verder dan de eerder genoemde waardengebieden.
Hier kom ik ook op het vlak van waarden in de betekenis van zingeving.

Levensfase & waarden

Elke levensfase kent zijn eigen aandachtsvelden en noden, ik zou deze graag in mijn therapie willen betrekken. Welke aspecten zijn kenmerkend voor deze fase? Hoe verlopen deze?
Bijvoorbeeld : kunnen er nieuwe waarden ontwikkeld worden als de kinderen de deur uitgaan ?
Maar ook na ingrijpende gebeurtenissen : Zijn de waarden veranderd na een ernstige ziekte of een ongeluk?

Waarden ontwikkelen

Persoonlijk vind ik dat we in onze maatschappij te weinig stil staan bij wat belangrijke waarden nou echt voor ons betekenen en hoe we hier feitelijk mee omgaan. Neem het woord tolerantie, welke begrippen en houdingen horen hierbij, wanneer lukt het ons wel en wanneer niet om tolerant te zijn. Wanneer willen we het wel of niet? Dit is maar een voorbeeld van de vele. Het vraagt aandacht, een pas op de plaats, om hier bewust mee om te gaan. Zonder de waarden tot regels te degraderen, waarden bewust worden omdat deze het leven intenser en mooier maakt.

Maatschappelijke waarden en individuele waarden

Wat ik ook niet in de ACT boeken terug vind, terwijl ik dit wel heel belangrijk vind is of je waarden alleen op jezelf gericht zijn of dat je jezelf als deel, en daarmee je waarden, afstemt op een groter geheel waar je jouw accent en bijdrage in mag leveren.

Herijken

Vanuit het gezin waarin we zijn opgegroeid, de samenleving, onze scholing etc. zijn ons waarden mee gegeven. We kunnen nagaan welk deze zijn en of we hier eigenlijk wel achter staan.
We kunnen ze herijken .
…"Wat zou ik doen als het leven echt van mij was, en alles mogelijk was? "… (Jansen, 2014, p. 51)

Motivator

In de ACT worden onze waarden als belangrijke 'motivator' gebruikt om stappen te kunnen, durven maken in de anderen pijlers. Het samen met de cliënt bekijken van wat hij of zij belangrijk vindt kan soms als eerste pijler worden gebruikt wanneer de motivatie voor de therapie onduidelijk is. Of wanneer deze te eenzijdig op de pijn en het lijden is gericht.

Mijn professionele waarden

In mijn Zorgatelier Maastricht, waar creatieve dagbesteding wordt aangeboden, vind ik het belangrijk dat mensen op hun gemak zijn en zichzelf kunnen zijn. Dat er ruimte is voor hun hele zelf, plezier, pijn, verdriet, verlangens etc. En dat we samen zijn. Elkaar kunnen ontmoeten in het beeldend bezig zijn en daarbuiten. Dat we samen een positieve mentaliteit koesteren. Een plek waar we gezond biologisch eten. En er ruimte is voor individuele begeleiding en eigen expressie.
Als beeldend therapeut vind ik het belangrijk dat ik cliënten de ruimte biedt om de beste bondgenoot te worden van zichzelf ten midden van alle tumult.

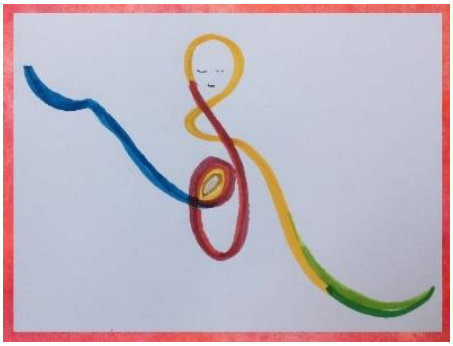
Doel van waarden

Het komen tot zelf gekozen waarden vanuit de eigen unieke wilskracht.

Observeren

Weet iemand wat hij zelf wil doen met zijn leven, en wat hij werkelijk belangrijk vindt?
Leeft volgens de normen en waarden van anderen ----------vrij in verbinding met doelen en dromen (Jansen, 2018)

7.7 Toegewijd handelen



Betekenis

Op basis van je waarden handelen.

Geen waarden gericht handelen ----------doet wat hij droomt
(Jansen, 2018)

Bij toegewijd handelen gaat het om het samenbrengen van de andere pijlers tot een waardevol handelen gebaseerd op wat de cliënt zelf wil. Kan hij/zij dit doen en vasthouden?
En hoe wordt dit gedaan? Van waaruit wordt dit gedrag bepaald? Is er een zekere balans of is er fanatisme (en hiermee weer wat te veel moeten of controle?) of net passiviteit? Wat is er eventueel nog voor de cliënt nodig om voldoende vaardigheden te hebben om toegewijd te handelen en zo waarden gericht te handelen. Het toegewijd handelen gaat over het handelen dat naar onze waarden beweegt op de lange termijn. Ook hier gaat het weer om het bewust kunnen hanteren van de gevolgen op korte (met soms kortstondige prettige ervaringen) en lange termijn (met soms lastige, vervelende ervaringen). Het toegewijd handelen is dus niet alleen maar 'leuk 'of 'prettig'. Het ervaren zelf staat centraal , of dit nu prettig is of niet. De evaluatie van de ervaring wordt ook veel meer bijzaak als de WAARDEN centraal staan.

Doel van toegewijd handelen

Te komen tot een eigen, uniek en waardevol handelen en zo het leven als een 'flow' mee te maken.

Observeren

Uitstellen ----------Handelen (Jansen, 2018)



Altijd weer kan deze vraag gesteld worden;

Wil je een veilig en grijs leven?
Of kies je voor ervaring en heb je een kleurrijk leven?

Deze vraag kan de bereidheid stimuleren en angst overwinnen.

8 Verbale ACT als grondslag voor de beeldende therapie.

Niet de inhoud maar het proces centraal

Bij ACT gaat het om het kunnen herkennen van processen.
Processen die schuil gaan achter de verhalen en de problemen, die te maken hebben met hoe wij met onze gedachten omgaan, en hoe wij met ons zelf omgaan, hoe wij in innerlijke strijden belanden. De onderliggende processen worden inzichtelijk en invoelbaar gemaakt waardoor de cliënt deze benadering ook op anderen moment kan toepassen. In de ACT wordt de cliënt geleerd hoe hij of zij kan omgaan met de inhoud. We gaan dus niet expliciet op de verhalen in. Door hier tijdens de therapie in te oefenen, kan de cliënt dit ook buiten de therapeutische situatie toepassen en inzetten bij nieuwe problemen en situaties (Hayes et al., 2012). In beeldende therapie zijn we continu in een proces actief door de koppeling denken, voelen en handelen. Hierdoor zijn de processen zichtbaar, intervenieerbaar en bovenal ervaarbaar. Hoe deze ervaring in de beeldende therapie tot stand komt en wordt opgeslagen laat het volgende hoofdstuk zien.

Deze procesbenadering is de brug naar de beeldende therapie en zal ik in hoofdstuk 10 verder uitwerken.

9 Hoe werkt beeldende therapie?

Hoe beeldende therapie van invloed kan zijn op ons bewustzijn wil ik graag toelichten met een aantal onderzochte en bewezen theorieën. Zo kunnen de gewenste ACT interventies bevorderd en ondersteund worden vanuit ook een non verbale invalshoek.

9.1 Vitality effects

Creatieve therapie werkt in op verschillende **niveaus van bewustzijn**. Het grootste onderscheid hierin met andere therapievormen is dat creatieve therapie waaronder beeldende therapie met name goed kan inwerken op **niet-denkend begrijpen**, intuïtief en gevoel. Daarmee gaat deze therapievorm voorbij de beperkingen van de taal, woorden schieten vaak tekort bij de directe ervaringen. (zie ook 9.2 De theorie van neuroloog Damasio) Een ander verschil is dat er in de beeldende therapie **direct ervaren** wordt, (present moment) en dat er ook achteraf gereflecteerd kan worden.

Wat is 'Vitality effects'?

In de beeldende therapie werken we met 5 kern elementen; vorm, intensiviteit, beweging, aantal en ritme. Samen vormen zij een expressie met als overkoepelende naam 'Vitality effects'. (theorie van Stern) Deze vitality effects zijn de grondslag van elke uitdrukking, of dit nou beeldend, muzikaal of bijvoorbeeld mimiek betreft. Zij geven uitdrukking aan ons gevoel door lichamelijke dynamiek. Bijvoorbeeld bij blijdschap gooien we de armen open en lachen. Wanneer we blijdschap in het beeldend werken willen uitdrukken, kunnen we deze bijvoorbeeld door onze beweging bij het schilderen en kleurkeuze tot expressie brengen. Deze vitality effects hebben hun weerslag op onze hersenen omdat ook deze uitdrukking geven in termen van vitality effects. De hersenen gaan mee resoneren. Door ermee bezig te zijn, dat hoeft niet perse zelf uitvoerend te zijn, dat kan ook door kunst waar te nemen (receptief) , beïnvloeden we gaandeweg ons hele lichaam en daarmee ook onze hersenen. Dit gebeurt op een niveau dat niet met woorden bereikt kan worden. Waar gebeurt dat dan in ons bewustzijn?

9.2 De theorie van neuroloog Damasio

De neuroloog Damasio onderscheidt drie lagen van bewustzijn; het diepst verankerde onbewust-zijn waarin reflexen, bio regulatie en stofwisseling plaatsvindt, hij noemt dit het **protozelf.** Daarna onderscheidt hij het **kernzelf**, met kernbewustzijn. Hier zijn we ons wel bewust van zaken maar kunnen het niet-denkend begrijpen, we voelen iets, hebben een intuïtie maar zodra we het gaan verwoorden is het weg. Dit is het niveau waarop de vitality effects werken en waarin we niet-talige analogieën ervaren , waar we intuïtief werken, gevoelsmatig en verbeeldend. In ons uitgebreide bewustzijn komen de woorden en cognitie naar voren, hij noemt dit het **autobiografische zelf**. In de beeldende therapie komt dit tot uitdrukking in woord, symbool, metafoor en reflectief bewustzijn. Voor de beeldende therapie is het kernzelf het belangrijkste omdat we hier in het moment zelf lijfelijk kunnen ervaren wat de uitdrukking van de vitality effects met ons doet en we kunnen ons zelf ook direct uitdrukken middels vitality effects, er kan een wisselwerking op gang komen.
Er ontstaat een analogie tussen het innerlijke gevoel en de uiterlijke waarneming.
Door hier richting en sturing aan te geven kunnen nieuwe, andere ervaringen worden opgedaan.
Door de wisselwerking van hetgeen in ons gebeurt, in onze hersenen en in ons lichaam en dat wat door ons naar buiten wordt gebracht en hetgeen we van buiten in ons op nemen, ook dat wat we in ons opnemen door ons eigen handelen, zoals in de beeldende therapie, ontstaat er een analogie (Smeijsters, 2014).

9.3 Analoge proces theorie van Smeijsters

De analoge procestheorie, ontwikkeld door Smeijsters, is het theoretische basismodel voor de processen in de beeldende therapie en andere vak therapieën. Hierbij wordt uitgegaan, zie 9.2, van een analogie tussen psychische processen en mediumprocessen, dus processen in het schilderen, muziek maken, dans etc. Waarbij het psychische proces zich niet spiegelt aan het beeldend werken maar er direct mee samenvalt. Het vindt in doen zelf plaats (het mediumproces). Dus tijdens het schilderen, bijvoorbeeld verf die uitvloeit (indien er werkelijk IN het medium gewerkt wordt, dus met de ervaring erbij) heeft gelijktijdig zijn weerslag en is er een samenspel met het psychische proces. Je kunt er niet aan ontkomen. Samen met de kracht van het medium kunnen er gevoelens optreden **voordat er** gedachten tot stand komen. Deze gevoelens en emoties zeggen ons iets en kunnen ons helpen bij het vormen van onze gedachten (het is dus geen symbolisering , dit begrip zou te zeer een verwijzing zijn of een projectie) terwijl de vitality uiting een directe expressie stroom van binnen naar buiten is en terug. Het is van belang om tot een goed contact met het medium te komen om de stroom vloeiend van binnen naar buiten te kunnen laten plaatsvinden en weer van buiten naar binnen door hier mindful bij aanwezig te zijn (zie pijler mindful pagina 11)
Het vraagt een non verbale, niet denkend open staan, overgave (zie pijler acceptatie p 12). Omdat de lichamelijke verankering zo direct, langs de ratio heen (kort amygdala route* in de hersenen) plaats vindt en er in ons lichaam ook emotionele ervaring ligt opgeslagen die in de weg kan zitten door negatieve ervaringen, kan het direct werken op de lichaamsniveau heel effectief zijn. Door therapeutische interventie kan er van buiten naar binnen (dus op lichamelijk niveau) een nieuwe herschrijving komen die er voor kan zorgen dat de negatieve verankering en reactie (geuit in vitality effects) makkelijker los gelaten kan worden. De cliënt kan op een relatief veilige manier andere patronen ontdekken en daarmee de vitality effects in het kernzelf veranderen.
In de vitality effects maar ook in de omgang met de materialen laat de cliënt veel zien .
Voorkeuren voor bepaalde materialen, of net de afkeer hiervoor vertellen ons waar krachten en behoeften liggen bij deze persoon op dat moment.
Om de werkstukken en werkwijzen te kunnen ‘lezen’, zijn er beeldende observatie tools ontwikkeld (zoals de behoefte hiërarchie van Kliphuis of de beeldwaarneming* van Ella Molenaar- Coppens)
In deze IP ga ik hier nu niet verder op in maar uiteraard is het belangrijk om bij de observatie en interpretatie mogelijkheden stil te staan (Smeijsters, 2014).

9.4 Het continuüm van Lucebrink

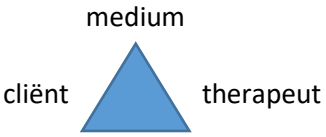
Hersenonderzoek heeft laten zien dat er verschillende gebieden actief zijn bij creatieve therapie en creativiteit. Op basis van deze kennis heeft Lucebrink een overzicht gemaakt op drie niveaus van waaruit creativiteit ontstaat en in welke hersenhelft dit plaats vindt.
Dit overzicht heet 'Expressive Therapies Continium' (Hinz, 2009).

linker hersenhelft	rechter hersenhelft
Cognitie *geheugen, ordenen, verbaliseren, abstract, analytisch*	Symboliek *persoonlijke ervaringen, herinneringen en gevoelens als basis van een symbool*
Waarneming *voor-achtergrond en op afstand kijken*	gevoelswereld *werken vanuit gevoel en beleving*
Beweging *herhalen, ritmisch bewegen, etc.;*	sensomotorische *motorische reactie op zintuigelijke informatie*

Bij beeldende therapie is het doel dat we nastreven een samenwerking tussen deze drie niveaus van informatieverwerking.
Als therapeut kun je het beeldend werk, de werkwijze en de cliënt observeren en kijken op welk niveau het accent ligt en waar deze zich in het continuüm bevindt om vandaaruit te interveniëren.
De ACT methode is een methode om cliënten op een andere manier te leren omgaan met problemen door andere, nieuwe ervaringen op te doen. Aangezien opgedane ervaringen dieper in ons bewustzijn worden opgeslagen dan cognitieve overdracht (theorie van Greenberg) en ACT hier zich ook op baseert, geeft beeldende therapie hier een directe toegang toe (Smeijsters, 2014).

9.5 De beeldend therapeutische driehoek

In bovenstaande theorieën over hoe beeldende therapie werkt komen steeds drie aspecten naar voren die ik los wil benoemen en die de basis zijn voor elke beeldende therapie (Schweizer, 2009).
In tegenstelling tot de verbale therapie wordt er bij beeldende therapie ook met materiaal (medium) gewerkt.
Bij beeldende therapie werken we altijd in de driehoek;



Het werken met materialen (het medium)

Observatie mogelijkheden voor de therapeut

Hoe werkt de cliënt? Welke coping strategie wordt er gehanteerd?
Hoe gaat de cliënt om met de eerder genoemde vitality effects?
Hoe gaat cliënt om met het medium? Probleem oplossend met het medium? Op basis van probleemoplossend denken of intuïtief?

Uitdrukkingsmogelijkheden voor de cliënt

Technieken en materialen roepen ook gevoelens op bij de cliënt die anders niet direct zouden spelen. Materialen hebben ieder hun werking op degene die er mee werkt; door het materiaal kunnen bepaalde processen in werking worden gezet. Welke materiaal hebben de voorkeur of geven afkeer?

Mogelijkheden voor de ACT benadering

In de omgang met het materiaal kan per ACT pijler een bepaalde nadruk worden gelegd; bijvoorbeeld, wordt er mindful gewerkt? Is er bereidheid het materiaal te gebruiken zoals het zich aandient? Kan ik de omgang met materialen door ervaring laten ontstaan of gaat de cliënt veel bedenken?

Het werkstuk

In de beeldende therapie blijft een tastbaar werkstuk over na de handeling van het maken. Dit biedt een aantal mogelijkheden. De cliënt kan deze als een buitenstaand object gaan beschouwen en zo een andere afstand nemen tot zichzelf en de eigen ervaring . Of er kan net gekozen worden voor sterkere identificatie met het ontstane beeld. Er kan betekenis verleend worden aan het ontstane beeld. Ook na enige tijd kunnen meerdere werkstukken bij elkaar weer informatie geven om verder tot zelfinzicht te komen. In het werkstuk kunnen tegenstrijdigheden bij elkaar komen welke verbaal tot discrepantie zouden kunnen leiden. Het werkstuk dient als spiegel . Bij gesprekstherapie heeft de therapeut deze functie. De gevoelens kunnen in een andere context worden geplaatst. Deze mogelijkheden bieden een extra veiligheid en kunnen net hierdoor beter en dieper onderzocht worden.

Proces. Het beeldend proces kent in tegenstelling tot de verbale therapie er een **direct handelen** bij. Hierdoor is er een steeds veranderende koppeling van denken, voelen en handelen (Schweizer, 2009).

Interactie met therapeut

De interactie met de therapeut verloopt deels middels het medium. De therapeut kan in het omgaan met het werkstuk (met mildheid en acceptatie) , in het praten over, in het reageren op, een voor-beeld functie hebben in hoe om te gaan met (lastige) emoties, gedachten en gewaarwordingen e.d.

9.6 Werken MET het medium of werken IN het medium?

Wanneer we in beeldende therapie werken met materialen, het medium, kunnen we op verschillende manieren hier mee om gaan. We kunnen het materiaal leren gebruiken en er vervolgens heel intuïtief en expressief in het moment mee werken , dit noemen we werken IN het medium . En we kunnen de materialen ook inzetten om iets te vertellen wat we hadden bedacht of hadden gevoeld zonder dat de eigen beleving hiervan nadrukkelijk in het moment van het maken wordt ingezet. Uiteraard kunnen beide werkwijzen door elkaar heen lopen.

“Het gaat in de creatieve therapie niet om het ‘bedenken’ van een logisch beeld van de eigen psyche, maar om de symptomatische expressie van de psyche in het medium.”

(Smeijsters, 2014, p. 131) Het gaat om de zelfexpressie .



9.7 De metafoor

In de verbale ACT wordt veel met metaforen gewerkt. Metafoor is een vorm van beeldspraak en lijkt daarom ook heel geschikt voor beeldende therapie maar kent hierdoor ook een valkuil voor de beeldende therapie. De metafoor is voor de verbale ACT een manier om op een dieper niveau (kernzelf) processen te activeren. Omdat wij dit in de beeldende therapie op onze eigen wijze doen krijgt de noodzakelijkheid van het gebruik van de metafoor in de therapie een andere functie. Uitgaande van het continuüm van Lucebrink (zie pagina 26) zou ik de metafoor naast symboliek willen plaatsen in dit schema, de bovenste laag dus. In enkele andere scripties en boeken wordt eveneens het doel gesteld om ACT als uitgangspunt te nemen voor beeldende therapie. Hierin zie ik dat, net als de verbale ACT, hoofdzakelijk met de bovenste lagen van het continuüm wordt gewerkt. De metafoor wordt verteld en wordt daarna uitgetekend. Dit is uiteraard mogelijk maar laat specifiek beeldend therapeutische kansen liggen. Anders is het wanneer ik vanuit de beeldende mogelijkheden start richting de uitwerking van een metafoor. Door te starten vanuit de kinetisch, motorisch en affectief geraaktheid of afschuw van het medium kan met deze elementen de metafoor verbeeld worden en zo tot zelfexpressie komen, dit heeft een diepere inwerking. Het medium kan zo andere lagen aanspreken ook wanneer er met een metafoor gewerkt wordt. Het gekozen medium (met voorkeur en afkeer, met contoleerbaarheid of net niet, etc.) kan zo als interventie worden aangereikt om de metafoor te laten ervaren. Het zelf maken, ontdekken van een metafoor maakt de meeste indruk. Maar nogmaals de functie van de metafoor, namelijk bepaalde diepere ervaringen oproepen, kan in de beeldende therapie anders worden bewerkstelligd.

10 Mogelijkheden en doelstellingen van de beeldend therapeut: de transfer van ACT naar beeldende therapie

Er zijn diverse manieren om ACT als basis voor beeldende therapie te laten dienen.
Om beeldende therapie zo sterk mogelijk in te zetten kies ik er voor om naar het procesniveau van ACT te gaan, in tegenstelling tot het inzetten van de metafoor en de verbale ACT oefeningen.
Als ik de ACT processen op een rij zet, zijn dit de belangrijkste processen waar de beeldend therapeut mee kan werken om de ACT processen te bevorderen.

ACT processen ⇒ **doel: *psychologische vrijheid***	**Pijler:**
Contactloos ---------- mindful	**-Mindfulness**
Hier en nu contact maken stimuleren	
Vermijden , controle----------accepteren, overgave	**-Acceptatie**
Bereidheid (om te ervaren) oefenen	
_Fusie ----------defusie	**-Defusie**
Gedachten bezien leren	
Tegen jezelf ----------met jezelf	**-Zelf**
Flexibel zelfbeeld ondersteunen	
Moeten ----------*mogen….*----------willen	**-Waarden**
Zelf keuzes maken	
Uitstellen ---------- handelen	**-Toegewijd handelen**
Toegewijd handelen oefenen	

De bovengenoemde blauwe zes ACT processen kunnen verdeeld worden in **drie kernvaardigheden**:
Aandacht gerichtheid : pijler mindfulness en zelf
Openheid : pijler defusie en acceptatie
Betrokkenheid : pijler gekozen waarden en toegewijd handelen (Hayes et al., 2012).

Deze vaardigheden kunnen op diverse manieren geoefend worden in de beeldende therapie en in de sessies worden toegepast op de specifieke problematiek. Zo wordt er direct aangesloten op de behoefte en vraag van de cliënt (dus op proces niveau) en worden gaandeweg de zes pijlers doorgewerkt. Per individuele cliënt kan er afgestemd worden: welke pijler, welke kernvaardigheid & welke werkwijze nu het beste ingezet kan worden. Hieronder maak ik een koppeling tussen de kernvaardigheden en de beeldend therapeutische mogelijkheden die we als beeldend therapeut tot onze beschikking hebben.
Graag wil ik aangeven dat voor sommige cliënten, waarbij de grens tussen hun zelf en hun omgeving vager is (bijvoorbeeld bij een psychotisch beeld) er een andere, eigen betekenis moet worden gegeven aan flexibiliteit bevorderen. Hier kan het net betekenen dat de flexibiliteit gericht moet zijn om minder beweeglijk te zijn.

10.1 Aandacht gerichtheid (pijler mindfulness en zelf)

Het proces vindt plaats in het hier en nu .

Ervaring opdoen in hier en nu, niet praten over, maar in proces (samen) zijn.
Kunnen we constateren dat de cliënt kan meebewegen in hetgeen zich aandient in het werkstuk en in zichzelf? Kan de cliënt participeren in het hier en nu?

Zie bijlage voor concrete voorbeelden en stappen

Aandacht richten is een standpunt al dan niet bewust kiezen. We nemen bijvoorbeeld een aandachtige houding. Eventueel kan een bodyscan worden gedaan. Hiermee nemen we een standpunt in om naar de wereld buiten en in ons te kijken. Dit standpunt innemen noem ik perspectief inname. Als mens is dit een bijzondere kwaliteit die ons helpt om meer in psychologische flexibiliteit te geraken en minder gehecht te blijven.
Daarom zie ik hier een kernachtige overeenkomst tussen het creatieve proces en het ACT proces

Perspectiefinname beschouw ik als de kern van ACT en als grote kracht van beeldende therapie

In beeldende therapie werken we hier mee door:

Verbeelding

Hiermee kunnen we meer standpunten innemen, anderen contexten bedenken, andere perspectieven creëren en we kunnen nieuwe netwerken aanleggen in ons zelf. Mogelijkheden om ons denken anders te bezien, ons zelfbeeld wat losser te maken. Kortom een prachtig gereedschap voor defusie processen. Verder zijn er nog narratieve mogelijkheden*, Werken met sprookjes en mythes; archetypen*, Visualisatie* oefeningen en de vrije associatie.

Opstellingswerk

Bij familieopstellingen plaatsen we familieleden in de ruimte en gaan dan kijken welke processen er onderling spelen, De techniek, van het uiteenzetten van elementen uit een systeem, kan ook voor anderen systemen worden toegepast, bijvoorbeeld voor het uiteenzetten van het innerlijk systeem van een persoon. Diverse beelden van ons zelf kunnen we als identiteiten uitwerken en op een speelveld zetten.(ik ben behulpzaam, ongeduldig, creatief, plichtsgetrouw, de levensgenieter, de perfectionist, de pleaser, de contoleur, het verstand etc.). Afhankelijk van de zorgvraag of het probleem wat op dat moment speelt kunnen er objecten, of zoals bij familie opstellingen andere mensen (representanten) worden opgesteld. Het plaatsen op zich, zoals wie doen er mee? waar plaats ik ze? Welke afstand? etc., geeft al veel informatie. Het is een ordening in de ruimte. In de beeldende therapie kunnen deze onderdelen van het systeem op zeer uiteenlopende wijzen worden weergegeven, als zelf gekleurde tekeningen, als klei objecten, etc. Het is heel boeiend wat je als representant in de opstelling kunt ervaren, welke spanning je voelt of een bepaalde opmerking die opborrelt. Wanneer er in plaats van representanten objecten, of zelf geboetseerde figuren geplaatst gaan worden is hetzelfde mechanisme van kracht maar zijn we zelf degene die, kijkend door de energie van het object naar het geheel meer kan vertellen dan hetgeen je vooraf zou verwachten. De focus wordt verlegd van een perspectief vanuit jezelf naar een metaperspectief. We kunnen met de velden spelen door ze bijvoorbeeld in een ander tijdsperspectief te plaatsen. Wat gebeurt er als ik deze beelden in mijn middelbare school periode plaats? of over 10 jaar (zelf als context)? Hierdoor ontstaat een overeenkomst met de metafoor van het schaakspel*. We kunnen ons ook afvragen hoe ons zelfbeeld tot stand is gekomen. Hebben we aangenomen wat onze ouders (onze werkgever, partner etc.) over ons zeiden of zeggen? In hoeverre wordt ons zelfbeeld door anderen bepaald? We zouden dit kunnen onderzoeken door hoofdrolspelers beeldend tot uitdrukking te brengen en in een opstelling te plaatsen. Wie zegt wat (inhoud) over mij (in context plaatsen), en wat vind ik daarvan (de waarnemers positie innemen)? Welke rol heeft de cultuur waarin ik leef? Een werkstuk maken waarin we onze identiteit in de waarnemerspositie plaatsen kan als een anker dienen , als een amulet, om andere processen aan te durven gaan. Zo kan er enige differentiatie komen in het zelfbeeld zonder onstabiel te worden. Zelfs tegenstrijdigheden kunnen zo worden uitgenodigd om ‘samen aan tafel te zitten.’ Vol verwondering kijken we als waarnemer toe. Dit biedt een ruimere

horizon. Zo wordt het probleem ook in een grotere context gezien en kan de cliënt zelf ervaren hoe het perspectief de inhoud van de waarneming bepaalt. Elk probleem kent zijn context en wanneer een elementje verandert, verandert de rest ook , zoals bij een mobile, of wanneer een tandradertje draait, draait de rest ook. Ook met opstellingswerk zijn we dus vooral met het proces bezig en minder met de inhoud en blijven we beter buiten de evaluatieve uiteenzettingen.

Ordening in ruimte in plaats van in tijd

Ruimte voor tegenstellingen

Cruciaal voor ACT is het overwinnen van de taalkundige belemmeringen, o.a. van het naast elkaar bestaan van tegenstellingen en van de logica met zijn actie-reactie patronen.
De kracht van ordening , ook van diverse tegenstellingen binnen een kader. Taal verloopt in de tijd en duldt slecht tegenspraak. Beeldtaal heeft hier geen last van.

10.2 Openheid (pijler defusie en acceptatie)

Ruimte voor eigenheid

Het gevoel van 'er mogen zijn' is een van de meest fundamentele basisvoorwaarden om nieuwe ervaringen te durven aangaan. Beeldende vormgeving vraagt daarom ook moed van degene voor wie dit basisgevoel niet vanzelfsprekend is. Het jezelf toestaan je (in beeldend werk) te laten zien is fundamenteel voor elke stap in een proces. Daarbij is het beeldend werk dat gemaakt wordt altijd uniek, waardoor de eigenheid de ruimte krijgt en tot bloei mag komen.

Expliciet open leggende technieken in de beeldende therapie

Om heel doelgericht onderbewuste thema's naar boven te halen kan er gewerkt worden met dromen, visualisaties*, imaginaties* en projectie.

Stapsgewijs overwinnen van weerstand

Door middel van verschillende beeldende technieken kan weerstand voor nieuwe experiëntiële* ervaringen stapsgewijs en op eigen wijze worden overwonnen.
Elementen voor het gradueel kunnen opbouwen van nieuwe experiëntiële ervaringen kunnen zijn:

- Werken in of met het medium (zie voor uitleg pagina 27)
- Werken op de eigen passende uitdrukking laag volgens Lucebrink (zie pagina 26)
- Spel* technieken als oefening buiten het reëel dagelijkse kader om.

Werken met ordening en perspectiefinname; de observerende positie kunnen innemen.

Verdieping en verankering

Door ervaringen in beeldend werk tot uitdrukking te brengen, kan er een doorwerking plaatsvinden die toch nog enige veilige afstand heeft namelijk in het medium. Dit doorvoelen *(met de innerlijk analogie)* door middel van kleur, vorm, materiaal eigenschappen (zacht, kneedbaar, hard, nat etc.) ritme, beweging zijn cruciale mogelijkheden van beeldende therapie. Door de mogelijkheid om op de drie lagen van Lucebrink te werken kan er door de cliënt onbewust gekozen worden op welke wijze (en daarmee de intensiteit van het aangaan) het onderwerp tot uitdrukking wordt gebracht, via de symboliek, via een verhaal, een gevoel, een directe expressie. Anderzijds kan de therapeut ook net een interventie kiezen die een bepaalde relatie tot het onderwerp oproept. Het is een totaal andere vraag of ik je een symbool laat kiezen voor je verloren vader of dat ik je vraag je verdriet neer te krassen op een groot vel papier (Floor & Overman, 2011).

Openheid en met beide benen op de grond

Ik wil hierbij toch nogmaals een kanttekening maken bij openheid ten aanzien van cliënten bij wie een minder sterke grens tussen hun zelf en hun omgeving aan de orde is (o.a. psychotische problematieken). Hierbij dient het proces van aarden, het fysiek in de materie werken , goed betrokken te worden bij het werken rondom de pijlers defusie en acceptatie.

Divergent en convergent denken

Verbeelding geeft ruimte en staat meerdere mogelijkheden toe. Het stimuleert het divergente denken. Het divergente denken is een manier van denken waarbij er meer antwoorden op een vraag mogelijk zijn, in plaats van de in onze maatschappij meestal gehanteerde convergente denkwijze. Hierbij wordt gezocht naar dat ene juiste antwoord, met uitsluiting en vernauwing tot gevolg. Echter ook convergent denken heeft zijn waarde: om tot vormkracht te geraken; maar dan als een organische voortzetting (uitdrukking) van het divergente denken.

Ruimte voor het onbenoembare

In het beeldend werken ontstaat ruimte waarbij onbewuste processen naar buiten komen en die kunnen worden doorleefd en daardoor tot het domein van het bewustzijn kunnen komen. Deze kunnen in het non verbale domein van het beeld geuit worden (Smeijsters, 2014).

Rigiditeit verbreken & openheid creëren

Om openheid te creëren kunnen we oefenen met Spel* , vervreemding*, permutatie*, bijvoorbeeld met als onderwerp een lastig woord of zin bij de pijler defusie. We kunnen gedachten of woorden beeldend vervormen, vergroten, verkleinen, andere kleur geven etc. Zo kunnen we spelenderwijs een onderscheid maken tussen het denkmechanisme en de gedachte. Het losweken van de bekende connotatie kan ook door een woord heel groot op te schrijven, te herhalen, te stempelen. Schrijf een lastig woord eens op met allemaal vrolijke kleuren, etc. Kan er gespeeld worden met een beeld dat met ernstige taal is omgeven? Kan het beeld eens op de kop worden uitgewerkt? Of met een spiegel? Het is net dit creatiever omgaan met het beeld en de gegeven betekenis dat defuserend werkt. In de verbale ACT wordt dan met name 'defusie van taal' bedoeld maar bij de beeldende therapie werkt deze direct breder. Het kan defusie van het zelf betekenen, het kan defusie van het handelen betekenen, het kan veel breder worden ingezet om een meer creatieve, open houding te stimuleren. En het kan ingezet worden, zoals bij de verbale ACT, om de invloed van bepaalde (allergische) woorden te doen verminderen door het woord centraal te stellen en nieuwe stimuli erbij aan te leggen. (zie pagina 18)

10.3 Betrokkenheid (pijler gekozen waarden en toegewijd handelen)

Van gedrag naar ervaring & van ervaring naar gedrag

Nieuw, ander gedrag, bijvoorbeeld in de beeldende therapie roept nieuwe ervaringen op.
De nieuwe ervaring kan nieuw gedrag makkelijker maken, het is immers al geoefend en een beetje vertrouwd geworden tijdens de therapie. Dit nieuwe gedrag dat geoefend is kan stapsgewijs gekoppeld worden aan de problematiek van de cliënt. Keuzes (net ook nieuwe, vreemde) leren maken in gedrag is belangrijk om anders te gaan reageren op bepaalde situaties (coping).

Humor

Vanuit de ACT visie is humor heel belangrijk. Met humor kan de inhoud in een andere context worden geplaatst, het is een manier om het wellicht beladen onderwerp lucht te geven. Ook humor is weer een manier om afstand te nemen en tegelijkertijd dichter bij te komen, dus eigenlijk ook weer een vorm van perspectief inname. Hierbij is het van belang elkaars gevoel voor humor te kennen. Verder is timing belangrijk. Met humor kan spanning worden ontladen. Het samen lachen geeft verbondenheid en gelijkwaardigheid. Om een prettig openheid te behouden is het opletten met cynisme, dit lijkt op humor maar heeft een totaal andere lading. Humor in de therapeutische relatie kan betekenen dat de cliënt gestimuleerd wordt om ook zelf met humor naar de problemen te kijken en zo andere reacties bedenken. Humor maakt het mogelijk wat losser te kijken naar ogenschijnlijk vaststaande, vastgeroeste gedragspatronen die vervolgens door nieuwe gedragspatronen vervangen kunnen worden. Met humor kan een boodschap overgebracht worden die de cliënt zelf kan ontraadselen en daardoor een aha moment kan ervaren. Echter een slechte grap kan de hele

therapeutische relatie verstoren. Het beeld dat gemaakt wordt kan ook humoristisch zijn (Hayen et al., 2012).

Betrokkenheid door de motorische beweging ; roept innerlijke beweging op

Een voorbeeld is de tekenbeweging* als methode. Elke handeling heeft een innerlijke weerklank. Een voor iedereen wel bekend voorbeeld is : 'Als je je huis opruimt, ruim je ook je hoofd op'
Maar elke beweging, of het nu uitwrijven, stapelen, samenvoegen etc. is , brengt beweging in ons tot stand die samenhangend is. De volgende op o.a. motoriek gebaseerde invalshoeken hebben elk hun kracht: de kracht van vormen en lijnen, de kracht van ritme, de kracht van patronen en motieven, de kracht van het formaat (Floor & Overman, 2011)..

Lichaam en handwerkelijkheid

Beeldende therapie heeft als groot voordeel dat het niet alleen in het hoofd plaatsvindt maar ook in het lichaam en in de handwerkelijkheid. Onze handen kunnen handelingen verrichten (opgeslagen in ons geheugen) die pas weer in het doen naar boven komen. Door onze eigen lichamelijkheid in samenhang met het materiele tastbare aspect van het medium ontstaat er een eigen contact. Hierdoor heeft taal een plek tussen andere (meer intrinsieke) uitdrukkingsvormen die verbonden zijn met andere lichamelijke mechanismen dan alleen die van ons brein (Molenaar-Coppens, 2016).

Sensopathische werkvormen

Zintuigelijke waarnemingen van de materialen; hard, zacht, nat, snel bewegend, brokkelend, veel weerstand etc. (Molenaar-Coppens, 2016).

De kracht van kleur op ons gemoed

Kleur, diepgaand, direct, werkt op ons gemoed in en is belangrijk om ons zelf tot uitdrukking te brengen. Als enkele kleur, maar ook net als samenspel van onuitputtelijke waarde.

Consolideren van opgedane ervaringen

Zelf bepalen van eigen afstand en tempo tot lastige ervaring zorgt voor een betere opname voor de langere termijn. Consolideren van nieuw opgedane ervaringen kan bijvoorbeeld in beeldend doorwerken met nieuwe opgedane ervaringen. En van hieruit kan er bewogen, geleefd worden naar een creatiever en psychologisch vrijer leven. Dat het consolideren van nieuwe ervaringen via de non verbale weg effectiever werkt heeft hersenonderzoek aangetoond. Via non-verbale interventies, (de zogenaamde amygdala route*in de hersenen) gaan we aan de neocortex voorbij waardoor indrukken en ervaringen sneller en dieper worden geregistreerd dan via de cognitieve verbale weg.

Werken met rituelen

Andere coping strategieën kunnen worden bevorderd door rituelen.
Patronen kunnen bewust gemaakt worden en bewerkt worden in rituelen, het doorscheuren, verbranden, onderin schuiven etc. kan worden ingezet (Schweizer, 2009).

10.4 Samenvatting van de functie van beeldende therapie

In de beeldende therapie maken we het voor de cliënt mogelijk om tot handelen over te gaan en zo nieuwe ervaringen op te doen. Ook hierbij vervult het materiaal een tussenruimte maar heeft ook direct zijn invloed op het systeem van de mens. De nieuwe ervaringen brengen daadwerkelijk fysiek waarneembare structuren aan in de hersenen. Deze unieke persoonlijke structuren bepalen hoe iemand omgaat met de levensloop problemen. En juist het opnieuw ijken (m.b.v. je waarden) van hoe je omgaat met levensloop problemen (gebaseerd op deze vaak onbewuste structuren) kan door het opdoen van nieuwe ervaringen (en bewustwording) hier een wending door krijgen (de zgn. Coping) Dit is het doel van ACT en van beeldende therapie.

Voorbeelden van beeldend therapeutische situaties op basis van ACT zijn in de bijlage te lezen.

11 Creatieve proces & het ACT proces

Om nog beter de overeenkomst tussen het ACT proces en het creatieve proces te laten zien wil ik hier de fases van het creatieve proces naast de fases van ACT plaatsen.
Vanuit de invalshoek van de creatief scheppende mens (bijvoorbeeld een kunstenaar, maar ook herkenbaar voor uitvinders) die tot een product, expressie of kunstwerk wil komen wordt er over een 'creatief proces' gesproken. Het creatief proces kent zijn eigen fases en termen. We kennen de fase van
1. Preparatie: we willen iets gaan maken en gaan verzamelen wat we nodig denken te hebben (plaatjes, verf etc.) en we gaan de vraag of opdracht onderzoeken.
2. Incubatie: we laten alles even los en gaan met de hond wandelen bijvoorbeeld, de vraagstelling en voorbereidingen kunnen bezinken.
3. Illuminatie: hoeft niet altijd zo spectaculair te zijn als het klinkt, maar we kunnen een impuls voelen die wel eens een antwoord (net ook op non verbaal niveau!) op de gestelde vraag of probleem zou kunnen zijn.
4. Realisatie: de fase waarin we meer concreter worden in ons handelen en tot een product kunnen komen en/of weer tot een nieuwe vraagstelling komen.

Het creatieve proces met bovengenoemde fases vertoont grote overeenkomsten met de ACT pijlers: de vraagstelling of het probleem, het niet weten- de creatieve hulpeloosheid , de zoekrichting, de pijler die zijn aandacht vraagt, en het in het handelen doorleven.

De samenwerking van Beeldende therapie & ACT

Het handelen in de beeldende therapie is zo belangrijk omdat we hierin tegen zaken aanlopen waar we het bestaan nog niet van wisten of welke ons wel weer heel erg bekend voor komen. Hiermee begint de cirkel weer van voren af aan. Die ene gemorste druppel op de mooie schildering…..Hoe gaan we met deze ervaring om? Gaan we deze proberen te controleren (gaan we verkrampt deppen om deze proberen te verwijderen?)? Kunnen we deze werkelijk ervaren? Verliezen we ons zelf niet in gepieker? (had ik ook maar…) Kunnen we het denken als denken waarnemen? (ach ja, geest van mij weer met zijn opmerkingen) Kunnen we dan weer terug keren bij de lijfelijke ervaring van de pijn die we voelen bij deze ervaring? (auw, dit vind ik echt heel jammer) Zijn we ons zelf te vriend of worden we ineens weer wat vijandiger naar ons zelf? (ik ben hier ook altijd zo'n sukkel in) En kunnen we vervolgens weer, met de rijkdom van al deze ervaringen, onze weg voortzetten vanuit onze waarden gedreven.
Kortom we gaan weer door alle pijlers heen, keer op keer.



Conclusie

Beantwoording van de vraagstelling

In dit IP heb ik geprobeerd antwoord te geven op de vraag:

Kan ik ACT in de beeldende therapie toepassen?

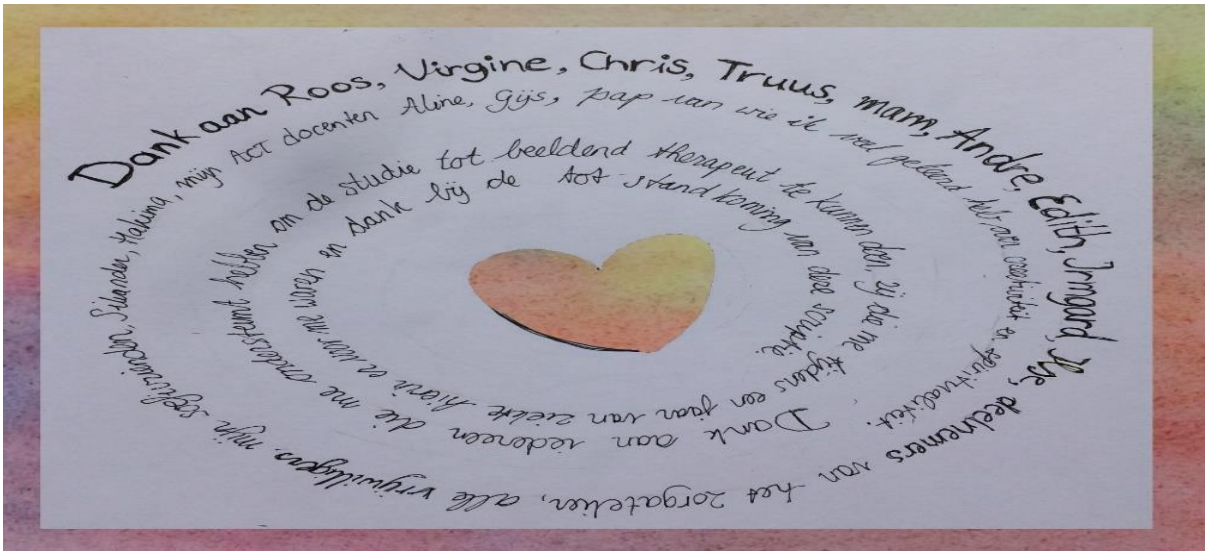
Door naar het procesniveau van ACT te gaan & de drie kernvaardigheden die om deze processen te bewerkstelligen nodig zijn als interventie mogelijkheden voor de beeldend therapeut uiteen te zetten, heb ik laten zien dat beeldende therapie bij uitstek een therapievorm is om ACT gestalte te geven. Daarnaast geeft beeldende therapie veel mogelijkheden om met perspectief inname te werken, een kernpunt van ACT. En we hebben kunnen zien dat het creatieve proces overeenkomstige stappen kent als het ACT proces.

De samenhang van de processen in het ACT kader geven de beeldend therapeut een steun en ordening in de rijkdom van de vele interventies mogelijkheden die de beeldend therapeut tot zijn beschikking heeft. Vanuit het ACT kader kan er flexibel met uiteenlopende doelstellingen in samenhang gewerkt worden.

De verandering van visie over gezondheid krijgt met beeldende ACT een psychologische ondersteuning. Helder, doelmatig en met ruimte voor plezier.
Minder pillen, meer wensen en dromen!

Het integratieproject als persoonlijke reis

Het is voor mij een boeiende reis, welke nu drie jaar geleden begon met me te verdiepen in ACT en beeldende therapie. De onderliggende visie, het boeddhisme, waarin voor mij ook het non dualisme en soefisme herkenbaar zijn, zijn voor mij rijke bronnen van inspiratie.
Inspiratiebronnen om het leven met vertrouwen en overgave tegemoet te treden.
Ik vind het een mooie ontwikkeling dat mindfulness en ACT tot evidence based werkwijzen zijn gaan behoren en de erkenning krijgen die ze verdienen. Graag ga ik verder om me te verdiepen in deze boeiende materie maar vooral wil ik de opgedane ervaring en kennis verder integreren in mijn werkveld. Ik werk als leidinggevende en begeleider van mijn zelf opgerichte ‘Zorgatelier Maastricht’, bestaande uit een creatieve dagbesteding en een beeldend therapeutische praktijk.



Literatuurlijst

A-Tjak, J. (Red.). (2015). *Acceptance & Commitment Therapy: Theorie en praktijk* (2e druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Floor, L., & Overman, D. (2011). *In tekenbeweging zijn: De tekenbewegingsmethode in theorie en praktijk*. Back2base.

Gilbert, P. (2018). *Compassion Focused Therapy: De toepassing binnen CGT*. Amsterdam: Boom.

Hayes, C., Strosahl, K., & Wilson, K. (2012). *Acceptance en Commitment Therapie: Veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk* (2e druk). Amsterdam: Pearson Assessment and Information.

Hinz, L. D. (2009). *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy*. New York: Routledge.

Huber, M. (2015). Meer zingeving in de spreekkamer. *Motief* (189).

Jansen, G. (2018). *How 2 ACT: Procesgerichte interventies op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. Time to ACT.

Jansen, G. (2014). *Handleiding voor de 6-daagse opleiding ACT voor professionals* (reader) Seetrue opleidingen.

Jansen, G., & Batink, T. (2017). *Time to act: Het basisboek voor professionals* (4e druk). Zaltbommel: Thema.

Kabat-Zin, J. (2014). *Waar je ook gaat daar ben je: Meditaties in het dagelijks leven* (21e druk). Utrecht: Kosmos.

Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2008). *Leer ACT: Vaardigheden voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Molenaar-Coppens, E. (2016). *Beeldwaarneming: Begrippenapparaat bij een benoemingssysteem voor beeldend werk*. Venray: Multicopy.

Schweizer, C. (Eindred.). (2009). *Handboek beeldende therapie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Smeijsters, H. (2014). *Handboek creatieve therapie* (3e druk). Bussum: Coutinho.

Steeman, M. (2017). *Wonderlijke binnenwereld: Aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapie: een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren*. Amsterdam: SWP.
015)

Bijlagen

- Begrippenlijst p 37
- 2 metaforen p 39
- Voorbeelden : p 40
- - de praktijk van beeldende therapie op basis van ACT
  - Voorbeeld casus op basis van beeldende ACT versus verbale ACT
- Psycho educatie over oermens en ACT p 43

Begrippenlijst

Beeldwaarneming

BeeldWaarNeming (BWN) is een benoemingsapparaat van vorm en beeldelementen en beeldhoedanigheden. De BWN is vanaf 1983 ontwikkeld door Ella Molenaar-Coppens,
De BWN onderscheidt zich in 5 registers:

1. **Vorm – en Beeldelementen**. Het benoemen van vorm en beeldelementen op een objectieve manier, namelijk vanuit de Morfologie.
2. **Ontstaanswijze.** Het benoemen van de beeld opleverende handelingen.
3. **Concreet zichtbaar en suggestie.** Een benoeming van wat er concreet zichtbaar is (De Morfologie) en wat daarmee gesuggereerd wordt (De Iconologie).
4. **Vormrelaties en variatie profielen.** De benoeming van vormen in hun onderlinge samenhang.
5. **Stijlen.** Het benoemen van de manier waarop een beeld vorm gekregen heeft.

https://beeldendetherapie.nl/beeldwaarneming/ 29-4-2019 geraadpleegd

Experiëntiële : Op ervaring of beleving gericht.

Handwerkelijkheid : Hier wordt de hand aan zichzelf overgelaten als het ware en volgt een innerlijk ritme dat op de een of andere manier het wezen van de kunstenaar tot uitdrukking brengt

(http://www.tekenbeweging.nl/inspiratiebronnen.html; geraadpleegd 2 mei 2019)

Oorspronkelijk door Itten geformuleerd.

Imaginatie Is een effectieve en directe manier om met je ware zelf, je zelfkennis en je verborgen wijsheid in contact te komen

(https://helderdromen.nl/psychologie/imaginatie/; geraadpleegd 2-5-2019)

Korte amygdala route

De amygdala in onze hersenen zorgt voor een directe koppeling tussen gebeurtenissen en emoties. Hierdoor kunnen we direct vanuit bijvoorbeeld angst reageren en vluchten, nog voordat we ons dit bewust zijn. Bij de zgn. ‘korte amygdala route’ reageren we vanuit een reflex.

Narratieve psychologie is een vorm van psychologie die zich bezighoudt met wat de mens over zichzelf vertelt. 'Narratief' komt van het Latijnse woord 'narratio', *verhaal*. De narratieve psychologie bouwt op de veronderstelling dat mensen hun identiteit construeren door het vertellen van verhalen over zichzelf en over wat hen overkomt

(https://nl.wikipedia.org/wiki/Narratieve_psychologie, geraadpleegd 2-5-2019)

Metafoor

Een metafoor is een vorm van beeldspraak waarbij figuurlijk taalgebruik centraal staat. Door het gebruik van een metafoor wordt er een bepaald beeld geschapen. Dit beeld heeft een overeenkomst met wat er werkelijk bedoeld wordt.

(https://www.ensie.nl/redactie-ensie/metafoor, geraadpleegd 2-5-2019)

Permutatie

"Permutatie is een technische deelbewerking op íets' wat geïsoleerd is uit een meestal materiele categorie, door het te verplaatsen, veranderen, omzetten, verruilen, veranderen van grootte, veranderen van vorm. Permutatie heeft vooral een lerend effect." (Molenaar E, 2016, p 195)

Spel

Door te spelen met woorden of beelden wordt de relatie minder dwingend.
Spel is een situatie welke zich net buiten het 'gewone' leven plaats vind (k 104) 'we betreden een tijdelijke sfeer van activiteit met een eigen strekking', het heeft een belangeloos karakter en staat buiten het proces van onmiddellijke bevrediging van behoefte en noden. Het onderbreekt juist dat proces. Er is in die zin een relatie tussen spel en ernst. Spel kan wel ernstig zijn , maar spel overstijgt de ernst waar het zich verheft tot de hoogten van schoonheid en heiligheid '. Spel is een vrije handeling met een eigen begrenzing in tijd en ruimte; een eigen speelruimte .
Vermeer ; (k 105) "Het spel is de therapie is een ontmoetingsplek voor elk mens in ontwikkeling. Spel geeft een kader voor ontwikkeling en als een existentiële relatie van een persoon met zijn wereld. Spel kan een toevluchtsoord zijn maar ook weer een bedreiging waar de ontwikkelde mens zich uit wil ontvluchten" In een spel gelden eigen regels. Met spel hoeft er in de kern geen serieus doel te worden bereikt. Zo kan er spelenderwijs geleerd worden om anders om te gaan met conflicten en angsten. Spel schept een enorme kans tot expressie. In spel kunnen grenzen ontdekt en overgegaan worden en nieuwe gebieden kunnen ontdekt worden. Spel roept herinneringen en eigen beelden op. Met spel wordt de fantasie gewaardeerd en gestimuleerd.
Spel, Verbeelding en fantasie zijn het fundament om anderen standpunten in te kunnen nemen.
Als het spel echt beleefd wordt is men uit de gedachte in het spel en kunnen weerstanden zachter overwonnen worden.

Tekenbeweging methode is een teken methode om tot zelfinzicht te komen.
Door beweging met tekenmateriaal worden innerlijke processen op gang gebracht.

Vervreemding

Vervreemding kent vele mogelijkheden om een proces te bewerkstelligen.
In het maken van een beeldend werkstuk kan het contact tussen de cliënt en het materiaal niet voldoen aan wat hij er van verwacht had, of het voelt anders aan, dit kan een nieuwe invalshoek teweeg brengen. Het kan eventueel vervreemdend werken en andere gevoelens en gewaarwordingen teweeg brengen. Het zelf gemaakte werkstuk kan een nieuw, wellicht vervreemdende indruk maken op de maker en zo een nieuwe belevingsruimte scheppen.
Afstand en nabijheid spelen een belangrijke rol bij vervreemding.
Vervreemding kan verrassend werken en nieuwe deuren doen opengaan.
Zo kunnen vervreemdende elementen in het beeldend werken worden gebruikt om de stimuli van een woord , een zin, een opvatting , breder te maken en hiermee een andere plek in de beleving te geven.

Visualisaties: iets in beeld voorstellen of iets in een beeld omzetten

Twee metaforen

Metafoor 'De Buschauffeur' "Stel je voor dat je de bestuurder bent van een bus. De plekken waar je met de bus naartoe wilt rijden, staan symbool voor je waarden, doelen en dromen. Naast je in de bus zit je grootste angst, bijvoorbeeld de angst om te falen, om afgewezen te worden, of de angst voor een paniekaanval. Wat is jouw grootste angst? Wie zit er naast jou in de bus? Hoe ziet die angst er precies uit? En het blijft niet bij die ene angst. Achter je zitten nog een paar andere passagiers, die zich bemoeien met de keuzes die je probeert te maken. Al deze passagiers staan sym bool voor de gedachten in je hoofd. De één roept dat je toch vooral niet te hard moet rijden, dat je voorzichtig moet zijn, enzovoort. Weer een ander roept dat je linksaf moet, terwijl je eigenlijk liever rechtsaf zou slaan (bijvoorbeeld: hij zegt dat je beter veilig in je huidige baan kunt blijven, in plaats van dat je doet wat je eigenlijk wilt: een andere baan zoeken). Al die mensen in de bus bemoeien zich overal mee en wat je ook doet, nooit is iedereen tevreden. Is dit herkenbaar als je kijkt naar de s temmen in je hoofd? Is er een angst die altijd naast je zit op je weg, en zijn er allerlei stemmen die van alles roepen?
Wat als je naar iedereen zou luisteren? Wat als je linksaf en rechtsaf zou gaan, rechtdoor en achteruit, hard en zacht? Je zou waarschijnlijk verward stil blijven staan met je bus. Is dit vergelijkbaar met de verlamming die je soms in je hoofd ervaart? De moraal van dit verhaal is: jij bent de bestuurder. Er is maar één stuur in de bus en dat heb jij in handen. Wat de passagiers vooral doen, is heel hard roepen. Zelfs je grootste angst bepaalt niet welke richting jij op gaat. Dit gebeurt alleen als je denkt dat die angst de bestuurder is. Toch is dit niet zo. Als je bereid bent om je grootste angst naast je en de andere passagiers achter je te laten schreeuwen en mopperen, dan kun je vervolgens zelf je eigen richting bepalen."

Letterlijk overgenomen uit: (Jansen, G., & Batink, T. 2014 *Time to ACT!* Uitgeverij Thema)

Metafoor 'het schaakspel'

"Een schaakbord is een 'veld' waarop schaakstukken hun spel kunnen spelen. Het schaakbord biedt 'ruimte' aan de veldslag, aan het drama dat de schaakstukken met elkaar uitvechten. Stel nu dat er in jou een emotionele veldslag aan de gang is. Er zijn schaakstukken met onzekerheid, met angst, met woede, met jaloezie, met verliefdheid: noem het maar op. Er is een waar drama aan de gang! Normaal gesproken 'identificeren' we ons in zo'n geval met de schaakstukken: met de emoties dus. Je 'wordt' een en al woede, een en al onzekerheid enzovoorts. Als je jezelf nu eens niet voorstelt als één of meerdere van de schaakstukken, maar als het schaakbord, dan geeft dat bijna letterlijk voelbaar ruimte en een gevoel van 'verschuiving': een ander perspectief op de zaak. Je onderdrukt je gevoelens niet, en je gaat er ook niet in mee, maar je *draagt* ze. Je biedt (afgebakende) ruimte, je biedt een veld aan, maar de wezenlijke ervaring van 'ik' zit niet meer in het 'schaakstuk' zijn, maar in het 'ruimte' zijn.
Het bijzondere van het schaakbord is, dat het schaakbord niet uitmaakt of de stukken 'wit' zijn of 'zwart'. Of het zogenaamd 'positieve emoties' zijn die zich tentoonspreiden of 'negatieve'. Het schaakbord geeft ruimte aan alles wat in je leeft, maar laat zich niet meeslepen, en laat zich niet verleiden om in gevecht te gaan."

Letterlijk overgenomen: (http://www.simonenijboer.nl/de-schaakmetafoor-in-act/ , geraadpleegd ; 2-5-2019)

Voorbeelden uit de beeldende therapiepraktijk op basis van de ACT pijlers.

Hypothetische voorbeelden

Met betrekking tot de **pijler mindfulness:** Hoe open kunnen we in het hier en nu zijn?
In het beeldend werken kunnen we de open en ontvankelijke houding goed oefenen.
Met alle materialen kunnen we met opmerkzaamheid werken. We kunnen aandachtig het materiaal in onze handen voelen, het ruiken, horen als we bezig zijn. Door de aandachtigheid verschuiven onze gedachtes naar de achtergrond. Het materiaal roept ook een reactie in ons voelen op. We blijven dit waarnemen zonder hier iets in te willen veranderen. We staan open voor zoals het zich aandient. Door dit intense contact vergeten we onszelf. De scheidingslijn tussen ik en dat buiten mij wordt in de korte momentjes van werkelijke aanwezigheid even opgeheven. We voelen ons even verbonden Maar deze vragen ook weer de bereidheid om ze los te laten, er dient zich immers continu een nieuw moment aan. We laten ons meevoeren in de stroom. In deze overgave geven we ons gewonnen, we stellen ons mild op, we zijn wel- willend.
In ons aandachtig aanwezig zijn kunnen we stadia onderscheiden welke ook in het beeldend werken terug komen.
We hebben de appèlwaarde van een materiaal, een materiaal staat ons aan, of net niet, we verhouden ons er toe. Maar we hebben ook te maken hoe het materiaal zich gedraagt, is het stug, vloeit het? Gebruiken we het met gereedschap? Het materiaal vraagt onze aandacht.
1 We merken het op.
2 Het volgende stadium is dat we in staat zijn het te benoemen.
3. We laten dat wat we opgemerkt hebben (bv. de klei is nat) ook weer los
4 mild zijn; we laten ons meevoeren door de natte klei, accepteren deze en ervaren hoe het is om met natte klei te werken.
5 Hierdoor verruimen we onze ervaringen. En vaak blijkt onze eerste reactie te transformeren in verwondering.

Vanwege de sterke wisselwerking in de therapeutische relatie m.b.t. mindfulness hierbij nog iets meer over de therapeutische houding bij mindfulness:
De therapeut dient zelf rust en hier en nu aanwezigheid neer te zetten als rolmodel.
Bij deze pijler is het proces bevorderend als de therapeut zelf meedoet.
Verschillende technieken kunnen worden ingezet:
Dit kan door het tempo te vertragen. Door aandacht te geven naar gewaarwordingen in het hier en nu. Met name het oproepen van mildheid maakt het mogelijk om meer in het hier en nu aanwezig te durven zijn. Door als mindfull rolmodel te fungeren voor de cliënt en diens werkstuk en proces kan het voor de cliënt toegankelijker worden om zich ten aanzien van eigen gewaarwordingen ook zo op te stellen. Tegelijkertijd kun je als therapeut ook alleen in goede afstemming werken als je ook zelf mindfull aanwezig bent en hierdoor is het meer dan een rolmodel zijn. En dus ook niet alleen wanneer deze pijler specifiek aan bod komt maar gedurende de hele therapie ☺.

Hoe kan er in een beeldend therapeutische setting **beweging komen van vermijding naar acceptatie?** Dit komt direct op gang wanneer er bereidheid is om beeldend te werken. In het kiezen van materialen is al sprake van meer of minder weerstand en aantrekkingskracht. Door hier een onderzoekende houding in aan te nemen is er al een proces van acceptatie begonnen. Welk materiaal roept welke reactie bij me op? Waar werk ik graag mee, waar werk ik minder graag mee? Dat zelfde geldt voor werkwijze, stijl, onderwerp etc. Kortom: waar weerstand bij de cliënt voelbaar is, kan de vraag gesteld worden waar de weerstand vandaan komt. Deze vraagstelling gebeurt eventueel non-verbaal in de interventie van de therapeut zodat de vraag en het antwoord op ervaringsniveau blijven. Wellicht dat wanneer er over gesproken zou worden de geest, ons verbale

construct, er een stokje voor zou steken omdat deze het niet aan kan. Maar soms ook is net de verbale interventie cruciaal om tot bewustzijn te komen. Soms is dit beter te bespreken in de nabespreking. Kunnen we de vloeibare ecoline laten stromen over het papier naar waar het zelf heen wil? Kunnen we hier in mee gaan? Vanuit deze uitnodigende houding kunnen we wel ook weer richting geven . We kunnen het papier wat schuin houden zodat de ecoline de andere kant oploopt. Maar we blijven in verbinding met dat wat zich aandient. In hoeverre kan de cliënt hier mee omgaan? Of is er de wens de ecoline op een plekje te houden? Komen oordelen naar boven? Komt machteloosheid op de voorgrond? Zonder de belemmering van fusie met gedachten? Kan cliënt zelf bepalen waar hij met zijn gedachten is? Is de cliënt snel afgeleid *(zonder dat te merken?)* Kan cliënt terugkeren bij zijn aandacht als hij wordt afgeleid?
Acceptatie en vermijding zijn goed zichtbaar in het hier en nu in het beeldend werken en er kan direct mee gewerkt worden, geen praten over maar direct doen en ervaren. Naderhand kan er uiteraard wel een praten over zijn maar dan door een praten over het zojuist mee gemaakte proces en hoe de cliënt dit mogelijk aan thuis situaties kan koppelen. Maar het proces heeft dan al van binnen plaats gevonden. En kan ervaren en gevoeld worden.
Door de beeldende uiteenzetting kan er daadwerkelijk veel meer beschouwd, uiteengezet worden. Met de handen, het lichaam, maken we de elementen die we gaan uiteenzetten. En de nieuwe constellatie kan uitgewerkt en doorleefd worden.

Het Zelf en het zelfbeeld als onderwerp in de beeldende therapie is ruim omvattend.
In het uitdrukken van dit zelfbeeld kan er een zelfexpressie op gang komen die weer een nieuw zelfbeeld schept. Door het beeldend werk kan het zelfbeeld worden bewerkt, bijgesteld, maar vanuit de ACT visie gaat het niet om het veranderen maar om het bewust worden van een flexibel beeld dat we kunnen hanteren t.a.v. ons zelfbeeld. Mede afhankelijk van de problematiek kan het komen tot een vaster zelfbeeld in eerste instantie nodig zijn om er vervolgens op een veilige manier flexibeler naar te kijken.
Trefwoorden hieromtrent zijn: Zelf bewustzijn, zelf observatie, jezelf leren kennen via je beeldend therapeutische handelen, naar binnen kijken, het biografische verhaal, de levenslijn, identiteit, identificatie met.., de ‘ik’ ontwikkeling.

Bij het creatief werken is een toetssteen nodig, die al dan niet bewust wordt gehanteerd, (**waarden zijn herkenbaar**) en door reflectie hierop kan deze verhelderd worden, zo kunnen waarden in het beeldend werken naar voren komen. En hierdoor ook zichtbaar in situaties buiten de therapie.
Er is een lijfelijke gewaarwording.
Waarden kunnen bij beeldende therapie soms heel anders tot uitdrukking komen dan verwacht.
Er kan, bijvoorbeeld voorkeur voor een onderwerp, een materiaal , techniek naar voren komen welke cliënt noch therapeut zou hebben verwacht. Voortkomend uit het handelen kunnen waarden zich aandienen. Vanuit de handeling kan door gevraagd worden en kunnen eigen unieke waarden worden uitgerukt , ook welke verbaal lastiger zijn om tot uitdrukking te komen. Bijvoorbeeld de melancholie van een verlaten landschap, de schoonheid van de eenzaamheid. Dit zal bij verbale therapie niet gauw genoemd worden als een belangrijke waarde terwijl dit voor de cliënt heel belangrijk kan zijn om zo af en toe even alleen de heide op te lopen, maar met dit beeld eronder krijgt dit toch een andere lading, een andere betekenis.

Beeldend bezig zijn valt a priori onder de pijler ‘**toegewijd handelen’**. Als therapeut kan je het handelen stimuleren MET alle de daarbij komende obstakels. Het kan bevrijdend zijn te ervaren dat je prima SAMEN MET JE OBSTAKELS je weg kunt vervolgen.
De metafoor de bus kan hier goed worden ingezet.
Valkuil hierbij zou kunnen zijn we ‘over’ iemand zijn obstakels zouden gaan. We nemen ze serieus maar laten ons er niet door weerhouden te doen wat belangrijk voor ons is. Nogmaals is het heel

belangrijk dat de visie van dat we 'cognitief schoon moeten zijn' alvorens we zouden kunnen doen wat belangrijk voor ons is, een gedachte uit het oude gezondheidsbeeld. Maar wederom, de aandacht voor de andere pijlers, waaronder het komen tot een nieuwe verdieping van bijvoorbeeld het kunnen ervaren van (oude) pijn kan weer NET uit het toegewijd handelen naar voren komen en zijn aandacht vragen.

Voorbeeld: beeldend versus verbaal vanuit de ACT benadering

Casus kort: meisje, 14 jaar, stil, praten is niet haar favoriete bezigheid, depressief beeld door overlijden vader (11 maanden geleden).
Ze tekent, maakt muziek maar het woordje 'graag' erbij zetten is wat teveel, dat is nu lastig.
Ze geeft aan dat nu een jaar geleden de ziekte van haar vader begon en dat dit sterke herinneringen oproept die haar dag weer verdrietiger maken. Ze vind het verdriet ergens best prettig omdat ze hierdoor toch een soort van contact met de vader heeft.
Ze is dus niet aan het vechten. De ruimte die ze nu nodig heeft om het verdriet te mogen voelen vind ik volkomen op zijn plaats. Ik zou haar wel een contact met herinnering aan vader gunnen die niet alleen langs de weg van het verdriet gevoeld hoeft te worden. De beeldende opdracht die ik haar gegeven heb, is om uit de ansichtkaartenbak een kaart te kiezen die hij gekozen zou hebben.
Na een keuze (die we kort hebben besproken) is ze deze gaan tekenen en toen met acrylverf gaan schilderen. Het viel me op dat ze het grasvlak echt als een vlak aan het inkleuren was . Ik heb haar uitgenodigd stil te staan bij hoe gras groeit en hoe deze vele sprietjes samen een min of meer groen vlak gaan vormen. Ik heb haar uitgenodigd om met kleine toetsjes het gras te gaan schilderen. Ze gaf aan dat dit haar rust gaf en dat ze thuis meestal iets snel klaar wilt hebben. We hebben de twee werkwijzen besproken, het linkerdeel van haar grasveldje was 'opgevuld' waarin er gepoogd werd om het netjes en strak in te vullen en het rechter deel kende meer dynamiek en waar ze meer in de ervaring van het doen was geraakt.
Daarna ging ze een muur schilderen; weer eerst het vlak aan het vullen. Ik heb haar het verschil tussen een muur en het gras gevraagd. Groeit er een muur in de tuin? Lachen… de muur is gestapeld, is harder etc. Kun je nu de muur schilderen waarin je dit laat zien? Met meer strepen en bredere kwast gaat ze te werk.
Ik heb met haar het verschil tussen een doel (het af willen hebben) en proces besproken.
En haar gevraagd om thuis hier voorbeelden van op te schrijven.
En dat ze deze werkwijze wellicht bij haar eigen tekeningen thuis ook eens zou kunnen proberen.
Door het doen, het anders doen, de grassprietjes als ritme gaan weergeven, een muur met beleving te gaan schilderen is ze van denken naar voelen gegaan, van symbolisch naar gevoel, van doelgericht werken naar ervaringsgericht. Ook het sensomotorische stuk is aangesproken, en heeft ze de controle (het netjes inkleuren) losgelaten mede omdat de nieuwe optie ook een beter effect had (werkstuk als feedback).

Wanneer ik verbaal met haar had willen werken en ze vertelde me dat ze weer meer verdrietig is door de herinneringen aan het ziekbed van haar vader een jaar geleden nu dan zou ik meelevend ruimte hebben gemaakt voor het mogen ervaren van de echte pijn.
Het onderwerp proces en doel zou waarschijnlijk niet ter sprake zijn gekomen.
Waarschijnlijk zou ik haar over haar vader hebben laten door vertellen en haar over haar pijn hebben laten vertellen om deze te kunnen steunen, te accepteren en te kijken hoe deze pijn haar handelen zou kunnen blokkeren. Ze zou wellicht hebben aangegeven nergens plezier in te hebben, dat ze wel wat doet maar zich erg mat voelt. We zouden misschien de keuze hebben besproken die ze heeft, het gevoel voelen en niks doen of het gevoel voelen en wel wat gaan doen. En wat ze dan zou

kunnen gaan doen: tekenen, gitaar spelen of drummen en het matte gevoel hierbij aanvaarden, (metafoor van de bus wellicht besproken). Ze zou het wellicht als tijdsopvulling gaan doen en hopen dat ze zich morgen wat minder mat zal voelen.
We zouden kunnen nagaan wat het haar kost als ze naar haar matte gevoel zou luisteren en niks zou gaan doen , op korte termijn en op lange termijn.
Ze zou vanuit de cognitie het verdriet hebben moeten verwerken en nu vanuit de ervaring.
Nu, in de beeldende therapie heeft ze even ervaren om in het hier en nu tot een proces ervaring te komen waar ze in betrokken was. Het zijn kleine nuances die uitgebouwd kunnen worden.

Psycho educatie over de oermens in ons… en dan verder met ACT.

Psycho educatie inzetten vraagt timing. Wanneer we door de uitleg te zeer het denken gaan aanspreken, kan de cliënt verwijderd raken van het zelf ervaren. De naïeve tekeningen, onder het mom van ‘deze heb ik voor een brede doelgroep getekend’ kunnen deze valkuil voorkomen.

Psycho educatie

De Oermens in ons
en dan verder....ACT in beeld

illustraties: Catharina Ramaekers



De oermens

Toen wij nog aan het jagen en aan het verzamelen waren...



Altijd lag er gevaar op de loer
Emoties zorgden voor effectieve waarschuwingssignalen

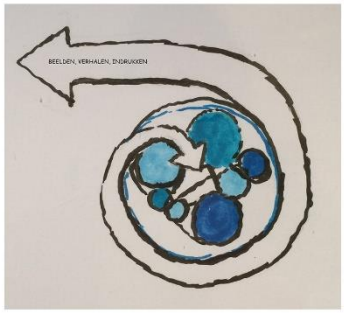


Daarnaast werden en worden we aangedreven door onze behoeften aan voeding en voortplanting



De denkmachine

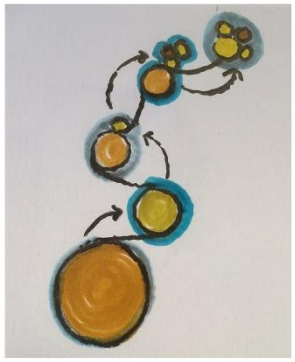
De hersenen wil ik, omdat deze zo ingewikkeld zijn, op een vereenvoudigde manier uitleggen en hiermee ingaan op een deel van hun functie waarmee ons denken wordt bepaald.
We kunnen voor het gemak vier gebieden onderscheidden



Herinneringen

denkmachine

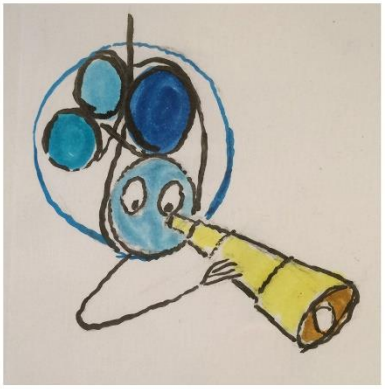
We hebben allemaal herinneringen welke ons huidige denken beïnvloeden.
Maar ook ons huidige denken kleurt hoe wij terug denken aan vroeger.
Het is een wisselwerking.



Verhalen maker

denkmachine

Uit de vele gegevens die wij bewaren maken we nieuwe verhalen, we combineren en maken zo nieuwe 'waarheden'.



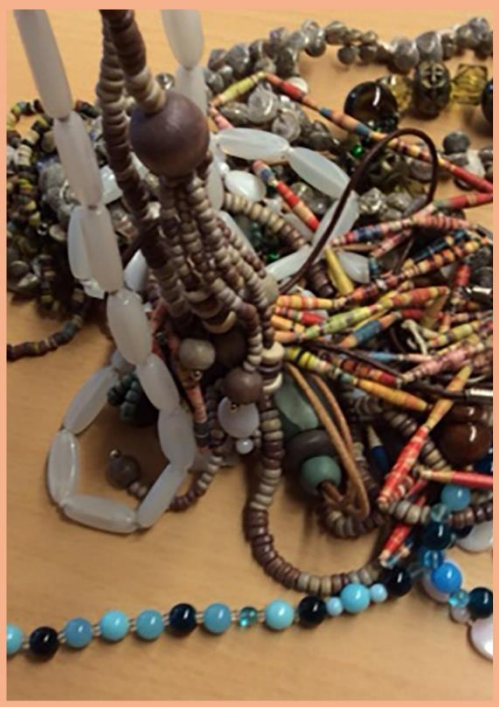
De speurder

denkmachine

Ons brein is ingesteld om gevaar op te speuren, zie de oermens die in een bedreigende wereld zich staande moest zien te houden.



Uit alle verhalen, herinneringen
maakt het brein een nieuw plan
van wat hij met deze gegevens
gaat doen!



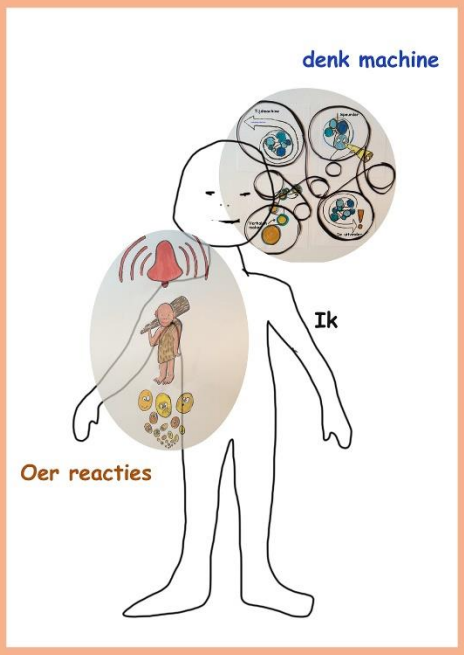
Wat zijn gedachten?
Hoe werken ze?
We zouden ze kunnen vergelijken
met een kralensnoer; elke gedachte
is een kraal en vele gedachten maken
een verhaal; een kralensnoer
Wanneer we geraakt worden door
een gedachte en er als het ware
getrokken wordt komt het hele snoer
mee en deze trekt weer aan de andere
snoeren.
Dit kan meer of minder functioneel
zijn.



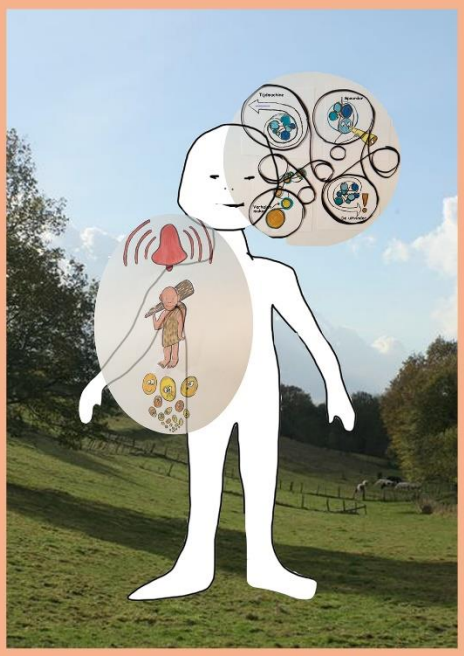
De denkmachine maakt zo vele gedachten die ons niet zo helpen.
Voor deze niet zo helpende gedachten introduceer ik als symbool een vogel.



De vogel kwaakt er op los (brengt niet functionele gedachten naar buiten)
Hierbij op de hielen gezeten door emoties, alarmbellen uit ons reptielen brein (de oermens in ons) en door hoe het brein nou eenmaal werkt met zijn herinneringen, verhalen, speurder en uitvinders capaciteiten.

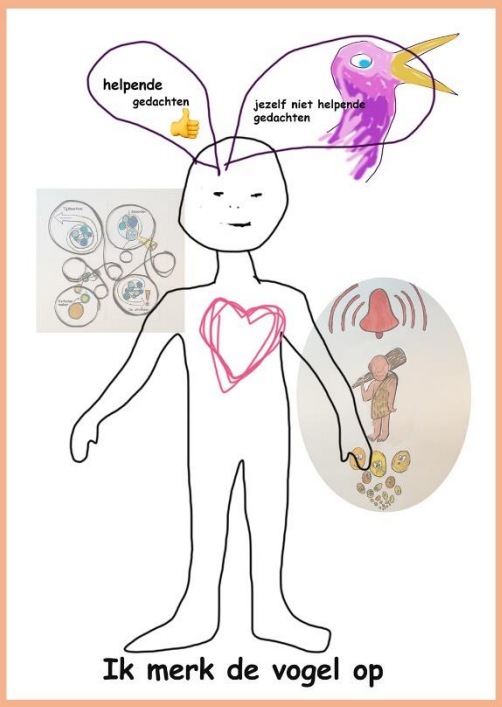


Ons IK staat ten midden van onze denkmachine en onze oerreacties



En daarbij komt dat we nooit alleen zijn
We zijn altijd in een omgeving
Ook deze omgeving lokt weer reacties bij ons uit.
Zo zal het IK altijd weer opnieuw zijn relatie met zijn oermens en zijn denkmachine bepalen

Tot zover de uitleg over de oermens in ons.
De kennis van de oermens in ons helpt om met **meer compassie** de volgende stappen te doorlopen.



Het is al heel wat als het ons lukt om de niet functionele gedachten op te merken. (begin van defusie)



Nogmaals de vogel is een symbool!



Ik kies wat ik zelf wil

Als we weten dat de vogel te luidruchtig is voor dat wat we willen kunnen we hem bedanken en een eigen keuze maken



Cultiveren van een kritische doch zachtaardige houding t.a.v. het denken

Omdat we weten dat het denken het goed bedoelt met ons maar ook niet alles kan weten kunnen we een kritische doch zachtaardige houding cultiveren



Ik merk de vogel op

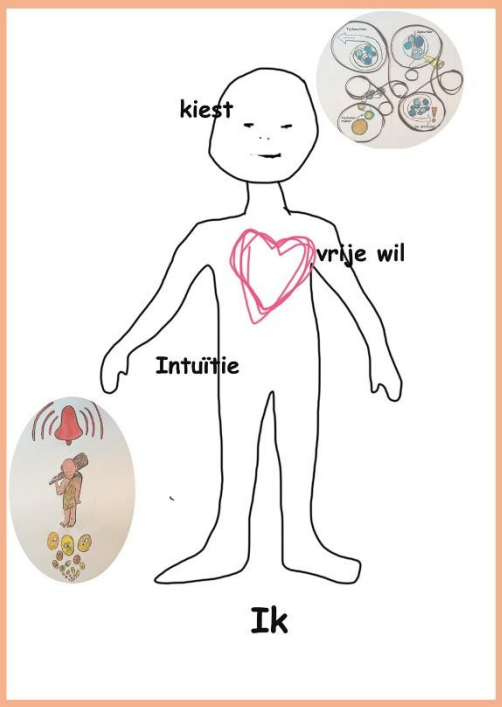
Ik weet wat ik waardevol vind

Hoe beter we weten wat we echt belangrijk vinden, hoe makkelijker onze verstandhouding met ons verstand, met onze vogel, kan worden.



Waarden

Het is daarom heel belangrijk om uit te zoeken wat voor jou echt belangrijke waarden zijn.



Wanneer we bewuster naar onze waarden gaan leven komen de invloeden van de oermens en de denkmachine wat meer op de achtergrond en kun je ze gaan gebruiken in plaats van dat ze jou gebruiken. Er ontstaat meer ruimte voor vrije wil en intuitie



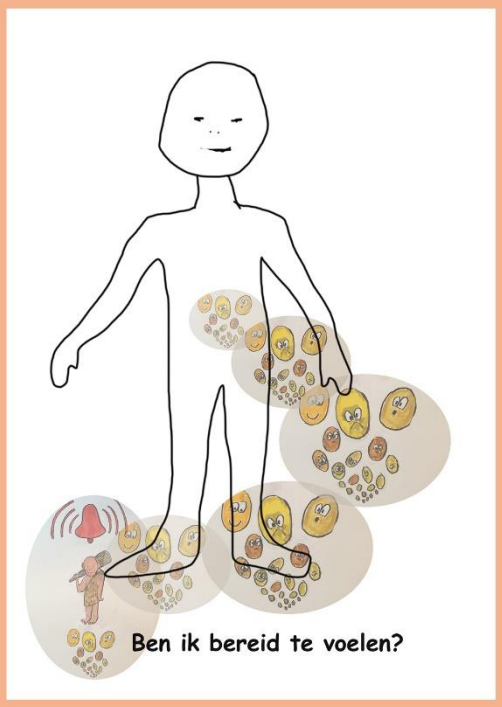
De signalen van de denkmachine en de oermens zullen altijd komen en we kunnen leren kiezen hoe we hier mee om kunnen gaan.



Oefenen van aandachtigheid.



Kan je ook lastige gevoelens toestaan?
Mogen deze er ook bij horen?



Ook lastige gevoelens willen voelen vraagt bereidheid.



Er zullen alarmbellen afgaan die je er toe proberen aan te zetten om te gaan vechten of vluchten daarvoor is moed nodig om ze toch te voelen ook als ze lastig zijn.

Ik wil niet voelen.

Contolle op lastige gevoelens proberen te krijgen door:



proberen gevoel te veranderen

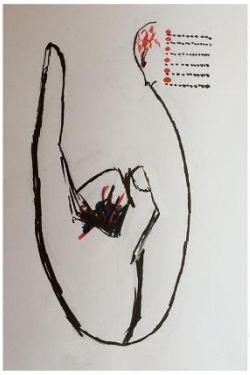
Hoe hard moet je werken
om alles te kunnen controleren?
wat kost het je?

Kun je nu doen wat je eigenlijk belangrijk vindt?



Hoe hard moet je werken
om alles te kunnen controleren?
wat kost het je?

Kun je nu doen wat je eigenlijk belangrijk vindt?



ik ga voor mezelf
en voor anderen

regels maken

zodat ik dat
lastige gevoel
niet meer hoef
te voelen !

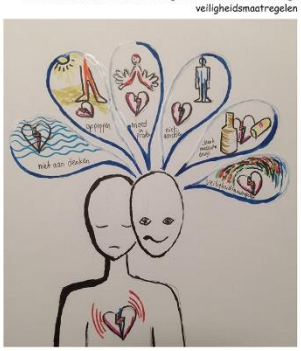
en ik ga
ze streng
handhaven!

(wil jij diegene tegenkomen???)

Hoe hard moet je werken
om alles te kunnen controleren?
wat kost het je?

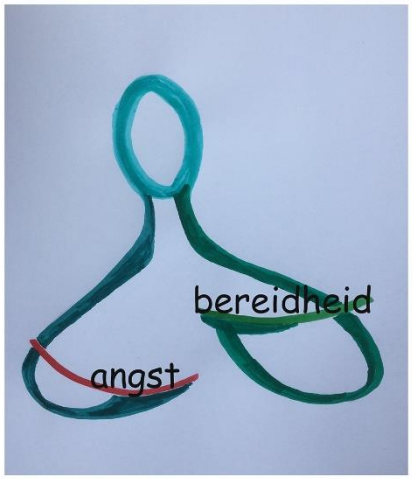
Kun je nu doen wat je eigenlijk belangrijk vindt?

Niet aan denken, oppeppen, moed in praten,
Niet aanstellen!, Drank, niet voorgeschreven medicatie, drugs
veiligheidsmaatregelen



Hoe hard moet je werken
om alles te kunnen controleren?
wat kost het je?

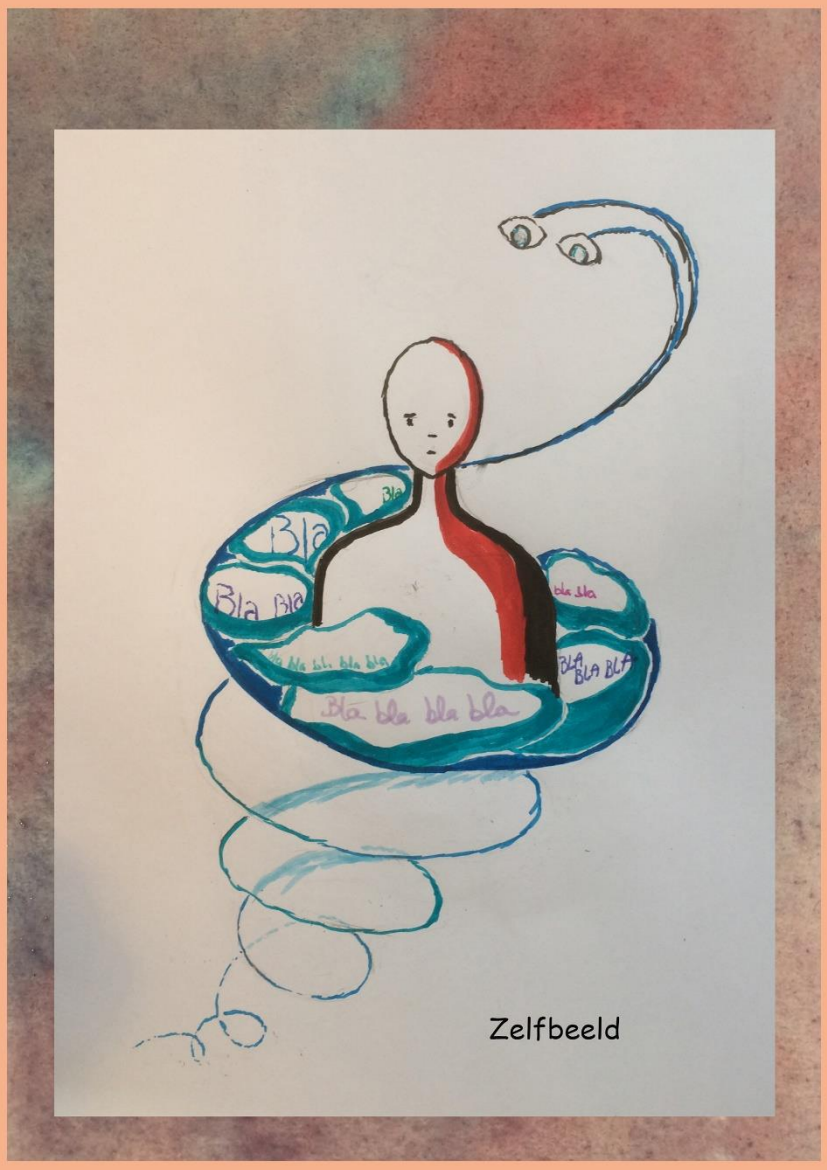
Kun je nu doen wat je eigenlijk belangrijk vindt?


bereidheid
angst


vermijden
ervaren


omstandigheden
capaciteiten
kansen
ervaringen
herinneringen
Zelf is gegroeid


Zelfbeeld
en
leergeschiedenis



Zelfbeeld



Pijn



Lijden