



Afbeelding 1: Kaft van het boek.

Het Boek in Mij

Een beeldend-therapietraject bij trauma

Maaïke Looijen en Kaj Glasbergen

Inleiding:

Het Boek in Mij is een (individueel) beeldend-therapietraject ontwikkeld door Kaj Glasbergen, waarin de cliënt na een traumatische ervaring zijn of haar levensverhaal verbeeldt, verwoordt en verwerkt. Journalist Maaïke Looijen interviewde Isabel, die haar traumatische ervaring verwerkte in therapie bij Glasbergen, via het traject *het Boek in Mij* en tekende haar verhaal op. Kaj Glasbergen licht *het Boek in Mij* toe en onderbouwt dit beeldend-therapie-traject.

Verwoest

Op de kaft van het boek van Isabel springen in helderblauw twee kinderen

over de golven. De zee en duinen horen bij Isabel. Daar voelde ze zich blij en vrij. Het schilderij symboliseert zielsgeluk, onschuld, onbevangingheid. Het is een herinnering waar ze lang niet aan kon denken. Verwoest door een grote auto die op een mooie dag op het strand over Isabel en haar gezin reed. Na de eerste acute traumaopvang kwam de verwerking. Isabel heeft allerlei soorten therapie geprobeerd om te leren leven met het trauma; onder andere EMDR en praten. "Heel veel praten. Praten, praten, praten erover." Alleen met het praten over het drama dat Isabel en haar gezin meemaakte, kwam Isabel niet bij haar pijn en verdriet. Bovendien voelde ze zich niet serieus genomen. De

meesten vertelden haar dat zij en haar gezin geluk hadden gehad dat ze nog leefden. Het blijvend hersenletsel van haar zoon, de voortdurende pijn in haar been en het psychisch letsel van haar dochter en zichzelf moest Isabel voor lief nemen.

Het Boek in Mij

Isabel werd steeds bozer door al deze reacties en therapieën. De tijdbom in haar groeiende moest eruit. Al googlend kwam ze bij het beeldend coachingstraject *het Boek in Mij* van Kaj Glasbergen. Bij dit coachingstraject draait het om het verbeelden, verwoorden en verwerken van je levensverhaal. Het traject sprak Isabel in eerste instan-

tie aan omdat ze altijd wel beeldend en creatief was, maar dit is geen voorwaarde om aan de therapie te begin-

ook precies de bedoeling in deze eerste fase, die naast de aandachtsoefeningen bestaat uit verkennende opdrachten die

minder zwart en steeds meer rood verschenen in haar werkstukken zoals op het Hart (Afb. 3). Een schildering waarbij Isabel heel veel rood gebruikte. Ze spoot de rode verf letterlijk direct uit de fles op het papier en maakte een woest rood hart tegen een diepdonkerblauwe en zwarte achtergrond. Alle woede die ze in zich had kwam linea recta op het papier. Het ontbreken van de kaders die ze bij eerdere therapieën voelde gaven haar zo'n veilig en vrij gevoel dat ze een andere laag in haar bewustzijn bereikte. Het schilderen bracht haar bij haar daadwerkelijke pijn.

Bij dit coachingstraject draait het om het verbeelden, verwoorden en verwerken van je levensverhaal

nen. Opvallend bij de therapie van Kaj is dat je vrijwel meteen voor de ezel staat en fysiek bezig bent. Het praten komt later. De meeste cliënten van Kaj hebben een trauma met bijkomende problematiek. Omdat de verwerking van het trauma het gezin ontwrichtte verloor ze haar baan en man. Ze veranderde van een vrouw die alles had in een vrouw die niets meer had.

Troost

De eerste werken die Isabel schilderde tijdens het traject laten huisjes zien. Huisjes in blauw-groenige kleuren die midden in de natuur staan maar wel omringd zijn door een hek. Buiten de huisjes met het hek hangen zwarte wolken. Het symboliseert de dreiging. De dreiging die sinds die dag in maart overal aanwezig is. Binnenin de huisjes achter het hek is het veilig (Afb. 2). Veiligheid staat bij de therapie van Kaj centraal. Cliënten moeten zich veilig bij haar voelen, bij haar opdrachten en in haar atelier. Kaj bereikt dit in de meeste gevallen door elke sessie met een aandachtsoefening te beginnen. Staand voor de ezel vraagt zij haar cliënt een tekenbeweging te maken (Floor & Overman, 2011); een lemniscaat, een boog, een lijn, een spiraal naar binnen of naar buiten. Door voortdurend een vloeiende beweging te maken komt de cliënt niet alleen direct bij zijn gevoel maar ook in een soort flow. Deze kan ontspannend zijn maar ook benauwend of confronterend. Dat hangt van de beweging af. Voor Isabel werkte het vooral troostend. De herhalende halve cirkels die ze eindeloos met haar ogen dicht tekende voelde als wiegen. De troost die ze hieruit voelde, bracht en hield haar in het hier-en-nu en daarmee versterkte zij haar fundament. Dat is

nog niets te maken lijken te hebben met het trauma.

Kracht

Na een paar sessies veranderen de kleuren in het werk van Isabel. Steeds



Afbeelding 2: Huis van het hart.



Afbeelding 3: Boos verdriet en pijn.

Het werken van binnenuit en de aandachtsoefeningen die ze deed gaven haar een enorme kracht. Ze begon zich sterker te voelen.

Het voelen van diepe pijn en verdriet gebeurt meestal tijdens de tweede fase van de therapie. Het is de fase waarin de cliënt aan de hand van de thema's van binnenuit naar buiten gaat. Het is de fase waarin de cliënt gevoelens en voorwaarden leert scheppen wanneer en hoe hij zijn verhaal wil verbeelden. Dit gebeurt meestal door metaforische opdrachten waarin het draait om lees-

bare en onleesbare, zichtbare en onzichtbare, zware en lichte bladzijden. Isabel schreef een brief aan haar gevoel en één aan haar verstand. Die aan haar

verstand op zijn rug. Het woeste zwart en rood in Isabels werk maakt langzaam plaats voor lichtere kleuren. Oranje, geel en roze. Ze schildert een goudkleu-

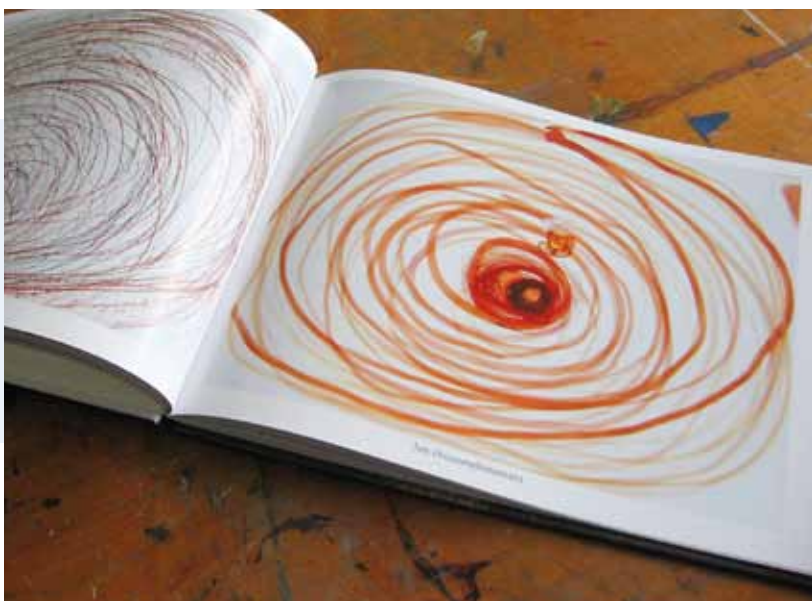
Zolang je geheimen bewaart en informatie onderdrukt leef je in feite op voet van oorlog met jezelf

gevoel was vrij leeg. Die aan haar verstand vrij uitvoerig. Ook maakte zij Brainman (Afb. 4). Een figuur in een tuinbroek met een grote rugzak vol

rig aureooltje om haar hoofd. Het geeft haar een gevoel van bescherming. Ze realiseert zich dat ze zich niet meer hoeft te verstoppen voor de buitenwereld.



Afbeelding 4: Brainman.



Afbeelding 5: Het chocolademelkmoment.

Uitdrukken wat met woorden niet lukt

Het is in deze fase dat ze vrolijke momenten in haar leven begon te schilderen zoals het Chocolademelkmoment (Afb. 5) met warme oranje bruine kleuren. Het werk staat voor de ontmoetingen met haar dochter die haar zo blij maakten.

Of het werkstuk met de oranje, groene en rode cirkels; kleuren waarmee Isabel haar gemoedstoestand symboliseerde (Afb. 6). Als ze zich rood voelt weet ze dat het gevoel de overhand heeft. Als ze zich groen voelt is het goed. Als ze zich oranje voelt weet ze dat ze moet oppassen. Zo besepte ze dat het belangrijk is om een balans te vinden tussen gevoel en verstand en dat ze dat kan herkennen en beïnvloeden.

Isabel begon nu ook al haar eerdere werken te ordenen en te rangschikken tot een geheel. Ze zag in dat ze bij dit helende proces steeds belangrijke momenten uit haar leven heeft verbeeld. Dit deed zij puur intuïtief vanuit de door Kaj aangeboden opdrachten. Met beelden kon Isabel emoties uitdrukken, wat met woorden niet lukte. Woorden zijn voor haar te beperkt. Het ordenen en rangschikken hoort bij de derde en afsluitende fase van het traject. Al het werk werd verzameld en tot een boek gebundeld. Ook heeft Isabel gedichten bij haar werkstukken gezocht



Afbeelding 6: Rood, oranje, groen.

die belangrijk voor haar waren. Die kwamen ook in het boek.

Nu Isabel haar traject bij Kaj heeft afgesloten blijft ze tekenen en schilderen, vooral wanneer zij zich onbestemd voelt. Binnen het tekenen en schilderen voelt ze zich veilig. Ze gaat weer naar zee en kan opnieuw met de ogen van een kind de wereld bekijken. Haar verhaal blijft, maar de griezelige lading is van haar verhaal af. Zoals ze zelf zegt heeft ze nu 'af en toe last van geluk.'

Toelichting van Kaj Glasbergen

Regelmatig krijg ik mensen met een specifieke vraag zoals: overzicht krijgen op alle heftige dingen die gebeurd zijn, tot de kern komen of werken aan mijn basis zonder te veel in de archiefkast te blijven.

Verbeelden, verwoorden, verwerken

Voor mensen met langdurig trauma en levensingrijpende en overweldigende ervaringen is het vaak onmogelijk om hierover te praten. Voor hen zijn het weggedrukte losse flarden, die op de meest onverwachte momenten naar boven kunnen komen en die het leven onvoorspelbaar en onveilig maken.

“Zolang je geheimen bewaart en informatie onderdrukt leef je in feite op voet van oorlog met jezelf”, schrijft Bessel van der Kolk in *Traumasporen* (2016, pag. 318). Trauma leidt tot een fundamentele verandering in de organisatie, het functioneren en interpretatie van wat door de hersenen en de geest wordt waargenomen en leidt tot een verlies van mentale flexibiliteit, onder andere doordat bij trauma beide hersenhelften worden ontkoppeld. Mensen met trauma voelen zich vaker niet begrepen door anderen. Dat leidt tot isolement. Onderzoek van Meichenbaum (1994) toont aan dat cliënten die lijden aan trauma en die hun verhaal hebben verteld, het over het algemeen

beter doen dan cliënten die dat (nog) niet hebben gedaan.

Beeldende therapie geeft mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) de mogelijkheid om vanuit een slachtofferrol actief te worden en zo meer regie over hun eigen leven te verkrijgen. Het gebrek aan verbinding met het eigen verhaal en de soms invali-

derende patronen die ze onbewust inzetten, gaf mij input voor het ontwikkelen van het beeldende-therapietraject *het Boek in Mij*.

In eerste instantie was het mijn idee om te werken aan het veilig openleggen van het levensverhaal in fases. Ik realiseerde me gaandeweg dat er veel meer mogelijk was binnen elke sessie, door te werken met aandachtsoefeningen in combinatie met het inzetten van de ademhaling, vanuit de tekenbewegingsmethode (TBM) van Lida Floor en Didi Overman (2011). Dat geeft oefenruimte met onder andere focus en concentratie in het hier-en-nu en versterkt de fundamentelementen.

De eerste stappen naar herstel

Bessel van der Kolk (2016) beschrijft dat het benoemen van voelen en vaststellen wat er van binnen gaande is, de eerste stap is naar herstel. De aandachtsoefeningen vanuit de TBM blijken een goede manier om dit in te zetten. Het is een manier om gevoelens en patronen te onderzoeken, er woorden aan te geven en concreet te maken met behulp van focus op de ademhaling als kompas.

Bijkomende belangrijke factoren zijn het vergroten van focus, concentratie, ontspanning en het kunnen verdragen en reguleren in het hier-en-nu.

Ik herken het als zoals van der Kolk het beschrijft, als het creëren van de innerlijke hulpbronnen. De tekenbewegings-

Een metafoor verbindt heden en verleden, geeft verheldering en focus

methode is gericht op het ontwikkelen van inzicht in het eigen functioneren en het accepteren van wat niet te veranderen is. De interactie van materiaal, beeld en beweging en het werken met beide handen brengt een verbinding tussen binnen- en buitenwereld teweeg en tussen linker- en rechterhersenhelft en geven een aanzet tot reflectie. Door aan

de ene kant de fundamenten te verstevigen en daarnaast voorzichtig verbinding te maken met het trauma en alle aspecten eromheen, kan de cliënt langzamerhand verschuivingen ervaren en bewerkstelligen.

De fases van het Boek in Mij

Het Boek in Mij bestaat uit drie verschillende fases: de kennismakingsfase, de moeilijke hoofdstukken en het afsluiten

De cliënt bepaalt wat er in het boek komt, wat er op de omslag komt en in het colofon

van het boek. In totaal zijn dit tussen de vijftien en twintig sessies van twee tot tweeënehalf uur. Tussen elke fase kijken we samen terug naar de werkstukken en houden we een tussenevaluatie. De cliënt rangschikt de werkstukken en selecteert er een aantal die daarin het meest belangrijk zijn. In de eindfase selecteert de cliënt uit alle werkstukken de belangrijkste en ordent deze op volgorde en kijkt of er nog iets in het verhaal ontbreekt. Als de inhoud compleet is, is het tijd voor het maken van de boekomslag op de buitenkant van de map, eventueel een titel te bedenken, een tekst op de achterflap en het colofon. Aan het einde is de inhoud van het boek compleet. Er worden foto's gemaakt en deze worden verwerkt tot een fotoboek. Binnen *het Boek in Mij* werk ik aan de hand van aandachtsoefeningen, metaforen, beschutte werkvormen, tegenstellingen, verbindende thema's, een houvastbeeld en schrijfopdrachten. Binnen elke sessie start ik met een aandachtsoefening en in het tweede gedeelte werk ik met een thema vanuit *het Boek in Mij*.

Metaforen

Werken met metaforen biedt de cliënt de gelegenheid tot structurering en/of reconstructie van ervaringen, gevoelens en/of gedachten volgens Marijke Korting (1999). Het is een middel om het gestagneerde verhaal op gang te helpen, doordat deze authentieke associaties oproepen en meer inzicht geven. Een metafoor maakt een verbinding tussen het gelijkende en eigenlijke

onderwerp, verbindt heden en verleden, geeft afstand en daardoor veiligheid, werkt associatief en productief, geeft verheldering en focus, helpt bij het vinden van verborgen betekenissen en geeft ruimte voor reflectie.

Metaforen met tegenstellingen zoals licht/donker, zwaar/licht, zichtbaar/onzichtbaar of leesbaar/onleesbaar geven extra ruimte in afweging en associaties. De tegenstellingen zetten aan tot het afwegen vanuit twee uitersten. Soms helpt het de cliënt om op twee verschillende bladen te werken met op elk blad een tegenstelling.

Beschutte werkvormen

De beschutte werkvorm geeft veiligheid, werkt associatief vanuit het materiaal, geeft regie, kan een verbinding maken tussen heden en verleden, tussen bewust en onbewust en kan een begin zijn van het concreet maken van pijnlijke herinneringen.

Smeijsters (2000) beschrijft beschutte werkvormen als stapelen. Budde (2000) beschrijft deze werkvorm als uitermate geschikt voor cliënten die veiligheid nodig hebben om tot expressie te

komen en om lastige thema's aan te pakken.

Afsluiting van het Boek in Mij

Door het ordenen van de werkstukken op volgorde bepaalt de cliënt wat er in het boek komt, wat er op de omslag komt en in het colofon. Er worden foto's gemaakt van alle werkstukken die uitgezocht zijn en dit wordt verwerkt in een fotoboek. De officiële afsluiting van *het Boek in Mij* wordt ingepland met het bekijken van de druk van het digitale fotoboek, het meenemen van de map met werkstukken naar huis en een eindevaluatie. De cliënt heeft aan het einde van het therapieproces een boek in handen, dat letterlijk dichtgeslagen, afgesloten en weggeborgen kan worden. Maar het kan ook door anderen gezien worden en er kan op deze wijze begrip en erkenning ontstaan.

Literatuur

- Budde, E. (2000). *Wat woorden niet kunnen zeggen. Creatieve middelen in begeleiding en hulpverlening*. Houten: Bohn, Stafleu Van Loghum.
- Floor, L. & Overman, D. (2011). *In tekenbeweging zijn. De tekenbewegingsmethode in theorie en praktijk*. Haarlem: Back2Base Publishing.
- Kolk, B. van der (2016). *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens.
- Korting, M. (1999). De creatief therapeut als brugwachter. Het gebruik van beeldspraak en metaforen in creatieve therapie. *Tijdschrift voor Creatieve Therapie*, 29(1), 6-9.
- Meichenbaum, D. (1994). *Treating post-traumatic disorder, a handbook and practice manual for therapy*. Chichester, N.Y.: John Wiley and sons.
- Smeijsters, H. (2000). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Coutinho.

Uit oogpunt van privacy zijn cliëntgegevens geanonimiseerd.