

WERKEN MET TEKENINGEN

Godfried Beumers*)

Godfried Beumers was werkzaam als theatermaker en als creatief therapeut beeldend/ drama. Samen met Inger van Lamoen, Maria Derksen en Ankie van der Rijst gaf hij workshops “Werken met innerlijke beelden”, waarbij zij het erfgoed en de werkwijze van mensen als Elisabeth Kübler-Ross, Gregg Furth, Carl Gustav Jung en anderen als basis namen voor hun werk.

KEERPUNTEN

Sommige ontmoetingen en gebeurtenissen blijken een keerpunt, een scharnier, in ons bestaan te zijn. Soms zien we pas veel later hoe ons leven veranderd is door een ingrijpende ervaring; een andere keer weten we onmiddellijk dat, op het ogenblik dat het ons overkomt, iets blijvend van richting is veranderd.

In mijn eigen levensgeschiedenis kan ik een aantal van die gebeurtenissen aanwijzen die mij hielpen te worden zoals ik nu ben. Nu eens waren het vreugdevolle, dan weer tragische of pijnlijke voorvallen, maar steeds toonde een dergelijke “oproep” me – bijna altijd onverwacht en met een schok - een volstrekt andere richting en soms zelfs een totaal ander doel. Er waren paden bij me in eerste instantie nog meer strijd opleverden en daarmee ook veel weerstand opriepen, maar er waren ook andere die ik vol goede moed en met plezier insloeg.

Elisabeth Kübler-Ross en Gregg Furth markeren twee van die keerpunten in mijn leven.

ELISABETH KÜBLER-ROSS

In het voorjaar van 1982 volgde ik een workshop in het Brabantse Hoeven bij Elisabeth Kübler-Ross. Haar naam kende ik al jaren, haar boeken had ik met veel interesse gelezen en via de pers bleef ik aardig op de hoogte van haar ideeën. Maar nu, in die late lente, ging ik een week naar een workshop van haar om deze bijzondere vrouw van dichtbij mee te kunnen maken. Wat in mijn herinnering als eerste weer voor ogen komt is de gestalte van die kleine, tanige en zelfverzekerde vrouw die naast gedrevenheid ook vakmanschap, kennis, rust en mededogen uitstraalde.

Er werd in die week gehuild, maar ook gelachen, gezongen, getekend en gedanst... Elisabeth had het vermogen om mensen te accepteren zoals ze waren, en ze wees er steeds weer op dat we met zachtheid en inlevingsvermogen, zonder veroordeling, naar onszelf en elkaar zouden kunnen kijken.

Nog scherp staat mij het beeld voor ogen van een cursiste die zichzelf en andere deelnemers wilde troosten met ‘roze’ woorden over licht en engelen en die ons, medecursisten, vroeg “of we allemaal in de lotuszit wilden gaan zitten om te ademen...” Elisabeth zei gedecideerd, maar zonder hardheid of cynisme: “Neem liever een schop en in een modderige tuin werken! Ga in het afval van je leven kijken! Maak een grote schoonmaak in alle zaken die daar onaf zijn blijven liggen. Maar ga hier niet op een kussentje zitten puffen!”

In *die* houding, gecombineerd met haar mededogen en schijnbaar onuitputtelijke energie, was Elisabeth meteen een vrouw naar mijn hart.

Carl Gustav Jung verwoordde haar woorden anders: “Men wordt niet verlicht door zich allerlei beelden van licht voor te stellen, maar door zich bewust te worden van de eigen innerlijke duisternis.” En ook dat is een mij dierbaar citaat.

ONAFFE ZAKEN EN ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE

Kübler-Ross introduceerde in mijn leven onder meer de begrippen “unfinished business” (onaffe zaken) en “unconditional love” (onvoorwaardelijke liefde). Wilden we waardig sterven, dan moesten we de kwaliteit van ons leven bewaken en vergroten, hield Elisabeth ons voor. Het was volgens haar zinvol om niet afgemaakte en onuitgewerkte zaken uit ons leven af en toe eens onder de loep te nemen: “Waar heb je nog oude pijn, verdriet, woede of verlies zitten? In hoeverre bepalen die je huidige blik en houding? Kun je die oude zaken afronden, je wonden verzorgen, kun je genezen? Kun je dat doen met liefde voor jezelf en de ander zónder jezelf en die ander af te wijzen en blijvend te veroordelen?”

Deze onaffe zaken - en daarbij horende emoties als pijn, woede en verdriet - kunnen namelijk ons zicht op ons zijn en handelen in het hier en nu vertroebelen, en daardoor een belemmering blijken in het dagelijks functioneren. Het kan ons beletten om mogelijkheden tot afronding of opruiming van (oude) pijn te vinden.

Elisabeth werkte met ons, deelnemers, volgens diverse methodes aan deze “onaffe zaken”, maar één werkvorm maakte meteen diepe indruk.

EEN INTRODUCTIE IN HET WERKEN MET TEKENINGEN

Ik heb altijd graag getekend. Als kleuter, als puber, als volwassene. Mijn eigen beeldenwereld creëren en daardoor zichtbaar maken wat er in mij omging, vond en vind ik steeds weer een fascinerende bezigheid. Een openbaring voor mij, tijdens diezelfde week, was dan ook haar introductie van het werken met tekeningen. Ze liet ons een spontane tekening maken: ze gaf geen onderwerp, we moesten gewoon maar tekenen wat er in ons opkwam. Vervolgens vertelde ze aan de hand van een aantal tekeningen het een en ander over de psychische realiteit van de tekenaar op het moment van het maken van die tekening.

Natuurlijk kleeft er een gevaar aan het ‘eenzijdig duiden’ van tekeningen, maar haar enorme vaardigheid en ervaring op dat gebied werd in die demonstratie duidelijk voelbaar. Het maken van mijn eigen tekening en het mogen kijken naar die van anderen gaf mij een enorme voldoening. Het idee dat ik tekenen als therapeutisch hulpmiddel zou kunnen gebruiken inspireerde mij ten zeerste. Terugkijkend is het zelfs aanleiding was geweest om creatief therapeut drama/ beeldend te worden. Mijn leven draaide in die week om zijn as en ik veranderde daardoor diepgaand.

GREGG FURTH

Mede op aanraden van Elisabeth volgde ik, inmiddels therapeut drama binnen een revalidatiecentrum, amper een jaar later een workshop bij Gregg Furth. Gregg bleek een erudiete en inspirerende persoonlijkheid, die als therapeut werkte met tekeningen. Via de EKR Stichting gaf hij in Nederland vele jaren workshops met een tweeërlei doel: het leren hanteren van de methode voor professioneel therapeutisch gebruik én het middels deze methode werken aan eigen onaffe zaken.

Furth leidde ons binnen in de wonderlijke wereld van onze eigen innerlijke beelden en haar betekenis. Tijdens zijn workshops merkte ik, bij mijzelf en bij anderen, hoe bevrijdend het tekenen van onze eigen innerlijke beelden kan werken: soms stemde het mij verdrietig of boos, soms werkte het provocerend of schokkend, maar vaak ook bleek het zeer verhelderend en simpelweg leuk en inspirerend om te doen. De rijkdom van die innerlijke beeldenwereld is er een die ik, als theatermaker, altijd al goed kende. Een wereld ook waaruit ik veel inspiratie en energie put.

Mensen als Gregg hebben mij op zeer indringende wijze geleerd om die innerlijke wereld nog serieuzer te nemen. Hij had daarbij een aantal uitgangspunten:

- We hebben allemaal een innerlijke beeldenwereld
- Deze beeldenwereld heeft ons iets zinnigs te vertellen
- Die beeldenwereld toont ons namelijk iets over onze innerlijke werkelijkheid, onze psychische gesteldheid, zoals die is op het moment van het tekenen
- Het is van belang om die beeldenwereld serieus te nemen, omdat deze beelden ons meer begrip kunnen geven van en grip kunnen geven op onze onbewuste drijfveren
- Het serieus nemen van die innerlijke beelden en het, waar gewenst en mogelijk, veranderen of herschikken van die beelden, blijkt een bruikbare manier te zijn om ons bewustzijn verhogen en daarmee de kwaliteit van ons leven bevorderen

‘LEZEN’ EN ‘VERSTAAN’

Zodra we tekenen komt er, binnen deze uitgangspunten, informatie van onszelf over onszelf naar buiten. Een deel van die informatie kunnen we meestal al bevatten en verwoorden, maar een ander deel komt onbewust, niet herkend en soms zelfs verhuld in onbegrijpelijke symbolen naar buiten.

Het maken van een tekening alleen al kan voor mij bevrijdend werken. Het kan genoegdoening schenken om me te ontladen. Om iets wat me bezwaart buiten mezelf te plaatsen en het daarmee zichtbaar te maken. We hoeven ons niet eens altijd bewust te zijn van wat we vorm hebben gegeven om toch aspecten van onaffe zaken te herkauwen, te verwerken, een enkele keer zelfs in rook te doen opgaan en daarmee weer wat ruimte te scheppen. Meer ruimte geeft soms meer adem. Meer ruimte geeft groei soms een nieuwe kans. En dat is dan natuurlijk al heel wat.

Maar ook kunnen we, als verdere verdieping van die tekenactiviteit, deze op papier vormgegeven beelden beschouwen als een ‘brief’ van het onbewuste aan onszelf. En de inhoud van deze brief kunnen we leren ‘lezen’ en ‘verstaan’. Daardoor kunnen we niet alleen zicht krijgen op oude patronen of barrières maar, minstens zo belangrijk, op onze mogelijkheden en (soms verborgen) kwaliteiten.

EEN BETROKKEN GETUIGE

Van Gregg leerde ik iets dat voor mij nog veel wezenlijker is: het essentieel belang om de aldus naar buiten gebrachte beeldenwereld met een ander te delen. De begeleider van de tekenaar kan, alleen al door diens aanwezigheid en oprechte betrokkenheid, uitnodigend en steunend zijn. Door die betrokken aanwezigheid kán de tekenaar zicht krijgen op oude patronen, op barrières en groeipotenties. En dat kan helpen om ons bewustzijn te verhogen en daarmee hopelijk meer balans te vinden tussen pijn en geluk.

Een goede therapeutische begeleider is mijns inziens iemand die thuis is in de werking van en de waardering voor onze innerlijke beeldenwereld, die mee kan kijken en luisteren, en die bereid is om - zonder oordeel - getuige te zijn. Het is een toehoorder die niet van plan is om ons af te wijzen, maar als empathische buitenstaander betrokken is bij onze pijn en onmacht, onze woede en verslagenheid, ons wel en wee. Maar de begeleider kan de tekenaar ook verder helpen door hem/ haar de taal leren begrijpen door mee te kijken en aldus getuige te zijn, door inzicht in de betekenis van symbolen te helpen geven, door open vragen te stellen als onbekende of ‘vreemde’ aspecten om aandacht vragen en door suggesties voor richtingen of alternatieven voor wat er in de tekening te zien is te geven. De tekenaar is en blijft altijd de gids in diens tekening. Als begeleider kunnen we weliswaar, vanwege onze vakbekwaamheid en onze empathie, de tekenaar helpen om de inhoud van de brief te willen, te durven en te kunnen lezen en te leren verstaan, maar we blijven (deels) buitenstaander ten aanzien van de diepte, de waarde en reikwijdte van de inhoud van de ‘brief’.

Het lijkt mij dan ook een belangrijke voorwaarde dat de therapeutisch begeleider in staat moet zijn om zijn eigen projecties ten aanzien van de tekeningen en de tekenaar te herkennen

en bij zichzelf te houden, want onze projecties zijn immers sterk gekleurd door eigen verwachtingen, illusies en pijnlijke ervaringen. Als begeleider moet mijn bril “zo schoon mogelijk” zijn om naar de beeldenwereld van de ander kunnen kijken. In de duiding van de ‘brief’ probeer ik me altijd zo terughoudend mogelijk op te stellen. Belangrijk vind ik dat de tekenaar zelf zijn eigen brief leer te lezen en te verstaan, te begrijpen en er naar te handelen.

VANUIT EEN TRADITIE VERDER GAAN

Tussen 1983 en 1999 volgde ik veel workshops van Gregg Furth, en zo leerde ik ook Inger van Lamoen en Ria van Heesch kennen. Vanaf het eind van de tachtiger jaren namen Inger, Ria en ik een deel van zijn werk voor de EKR Stichting in Nederland over. We begonnen met het lopen in hun voetsporen en vervolgen inmiddels, met al die ervaringen in onze bagage, onze eigen weg.

Het in contact brengen van mensen met het erfgoed van Elisabeth en Gregg - aangevuld, verrijkt en verdiept met het gedachtegoed van anderen en aangevuld met onze eigen ervaringen en visie - vervult me tot op de dag van vandaag met groot genoegen en veel levensplezier.

Nog steeds en steeds weer vind ik het ontroerend om te zien tot hoeveel veerkracht en creativiteit, tot hoeveel levensvreugd en voldoening mensen kunnen komen, ondanks de levenspijn die ons allen ten deel valt.

**) Dit artikel kon alleen zo geschreven worden door de kritische en steunende reflectie van Ankie van der Rijst en Inger van Lamoen*