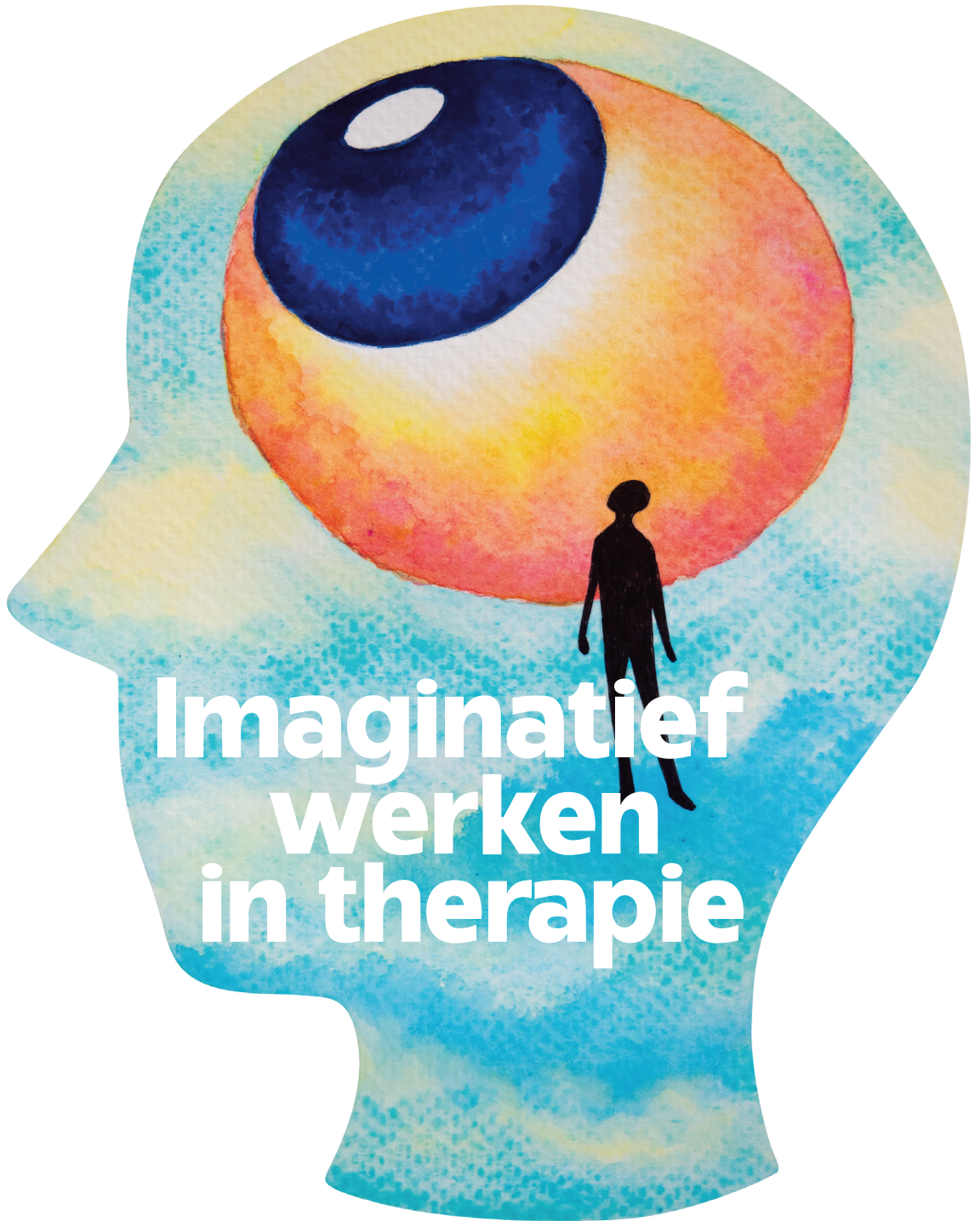


Aukje Beekhuijzen



Imaginatief werken in therapie

 hogrefe

Tussen onbenoembare lichamelijke sensaties en het weten wat je voelt, is het werken met een beeld bij veel cliënten in de ggz vaak de beste ingang. In dit boek geeft Aukje Beekhuijzen op een sensitieve en zorgvuldige manier aan hoe als therapeut het werken met beelden in te zetten en te integreren. Daarbij geeft ze ook veel goede oefeningen en voorbeelden, met indicaties en contra-indicaties, waardoor dit boek geschikt is voor iedere psycholoog, psychiater en psychotherapeut.

Nelleke Nicolai, psychiater n.p., psychotherapeut en psychoanalyticus

Regelmatig treffen we in onze behandelingen mensen die zich vlak voelen, geen woorden voor hun belevingen hebben of gekweld worden door fysieke verschijnselen zoals spanning, onrust en pijn. Vaak lukt het ons niet hen in contact te brengen met hun innerlijke belevingen en de samenhang te laten ervaren tussen lichamelijke signalen en gevoelens. In die gevallen vormt het therapeutisch werken met innerlijke beelden – imaginatief werken – een krachtig hulpmiddel. Deze methode, die binnen elke therapeutische stroming kan worden toegepast, vormt een waardevolle aanvulling op het reguliere therapeutische aanbod.

Aukje Beekhuizen toont op inspirerende en enthousiasmerende wijze wat imaginatief werken omvat, hoe we daarmee kunnen werken en op welke wijze we cliënten kunnen helpen in verbinding te komen met hun gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, innerlijke beelden en met wie zij zijn.

Quin van Dam, psychoanalytisch psychotherapeut, AFT-therapeut en supervisor AFT, NVP en NVPP

Inhoud

Voorwoord	9
1 Inleiding	11
2 Werkwijze en wortels	17
3 De werking van beelden	21
4 Therapeutische houding	27
5 Werken met de oefeningen	33
6 Oriëntatie en regulatie	39
7 Contact maken met gevoelens	51
8 Innerlijke hulpbronnen	69
9 Vaste beelden	87
10 Persoonlijke ervaringen	109
11 Een sessie van begin tot eind	133
12 Veilig werken met imaginatie	141
13 Aansluiten bij de hulpvraag	149
14 Twee trajecten in de praktijk	161
Epiloog: In contact met jezelf	169
Bijlagen	171
Literatuur	181

Oefeningen

6.1	Zintuiglijke oriëntatie	41
6.2	Adem als regulerend anker	43
6.3	Contact maken met het lichaam	46
7.1	Contact maken met een gevoel	53
7.2	Zachtheid naar een gevoel	56
7.3	Aanwezig blijven bij een heftig gevoel	59
7.4	Beeld bij een gevoel	63
8.1	Rustgevende plek	71
8.2	Compassievolle figuur	74
8.3	Wijze figuur	76
8.4	Innerlijke kwaliteit	80
8.5	Hulpbron inzetten	82
9.1	Landschap	90
9.2	Rivier	93
9.3	Dier	96
9.4	Weg	98
9.5	Poort	101
10.1	Verkennen van een deel	111
10.2	Onbevangen kind	114
10.3	Gekwetste kind	116
10.4	Innerlijke criticus	119
10.5	Terug naar een eerdere ervaring	122
10.6	Herschrijven van een ervaring	125
10.7	Werken met een droomscène	128
13.1	Huidige en gewenste situatie	150
13.2	Afsluiting van het traject	158

Voorwoord

De aanleiding voor dit boek is een periode waarin ik steeds opnieuw nachtmerries kreeg. Hoe heftig ze ook waren, ze fascineerden me tegelijk. Mijn nieuwsgierigheid bleek groter dan mijn verlangen om er zo snel mogelijk van af te komen. Ik begon mijn dromen op te schrijven en merkte gaandeweg dat ze aan iets raakten waarvoor ik overdag nauwelijks ruimte maakte. De verandering kwam niet doordat ik mijn dromen steeds beter leerde begrijpen, maar doordat ik leerde stil te staan bij wat ze in mij opriepen en dat werkelijk te voelen. Naarmate daar meer ruimte voor kwam, namen de nachtmerries af. Er kwam iets anders voor in de plaats: een sterker gevoel van verbinding met mezelf.

Mijn opleiding tot gz-psycholoog en psychotherapeut vormde, samen met mijn eigen psychoanalyse, het fundament van mijn werk als therapeut. Later volgde ik verschillende opleidingen op het gebied van imaginatie, meditatie en droomwerk. Wat ik in mijn eigen proces had ervaren, kreeg daardoor steeds meer betekenis voor mijn werk. Ik ontdekte hoe krachtig het kan zijn wanneer mensen werkelijk in contact komen met hun eigen binnenwereld. Niet omdat er direct antwoorden te vinden zijn, maar omdat er ruimte komt voor ervaringen die eerder moeilijk toegankelijk waren. Steeds sterker groeide de wens om deze manier van werken te verweven in mijn werk als therapeut.

In mijn werk zag ik hoezeer veel cliënten niet alleen verlangen naar vermindering van hun klachten of het beter begrijpen van zichzelf, maar vooral naar weer contact krijgen met zichzelf. Minder leven vanuit een overlevingsstand, controle of voortdurend nadenken, en meer vanuit zichzelf.

Praten speelt daarin een onmisbare rol. Woorden helpen om ervaringen te ordenen, betekenis te geven en samen te begrijpen wat er speelt. Toch merkte ik dat de sessies waarin we met een imaginatie werkten, cliënten én mijzelf het meest bijbleven. Op het moment dat iemand niet alleen over een ervaring vertelt, maar haar van binnenuit ervaart, kan er iets in beweging komen.

Door al deze ervaringen groeide de wens om een praktisch boek te schrijven. Niet gebonden aan één therapeutische stroming, maar aansluitend bij de dagelijkse praktijk.

Een boek dat laat zien hoe imaginatief werken een plaats kan krijgen in het therapeutisch proces, met voldoende houvast om gericht te werken en voldoende ruimte om de ervaring van de cliënt te volgen.

Terugkijkend denk ik weleens dat dit het boek is dat ik zelf graag had willen lezen toen ik imaginatief werken steeds meer in mijn werk als therapeut ging integreren. Terwijl ik het schreef, merkte ik dat ik er zelf ook baat bij had. Het herinnerde me steeds opnieuw aan de houding die ik probeer vast te houden: vertragen, ruimte laten en met open aandacht aanwezig blijven bij wat zich aandient. Niet alleen in mijn werk, maar ook daarbuiten.

Veel mensen hebben aan dit boek bijgedragen. Ik ben mijn cliënten dankbaar voor het vertrouwen waarmee zij mij hebben toegelaten in hun binnenwereld. Zij herinnerden mij er steeds opnieuw aan wat ervaringsgericht werken kan brengen en leerden mij veel over wat cliënten in de praktijk helpt. Ook ben ik dankbaar voor de opleiders, collega's en therapeuten van wie ik heb mogen leren, en voor iedereen die heeft meegedacht en eerdere versies van dit boek heeft gelezen.

Ik wens je toe dat dit boek je helpt om met vertrouwen imaginatief te werken, ruimte te laten voor de ervaring van de cliënt en samen aanwezig te zijn bij wat zich van binnenuit aandient. Misschien ervaart de cliënt juist in die ruimte weer een gevoel van verbinding met zichzelf.

1 Inleiding

Waarom imaginatief werken?

In psychotherapie speelt taal een centrale rol. Taal helpt om ervaringen te verwoorden, te ordenen en te begrijpen. Ze maakt het mogelijk dat cliënten zichzelf beter leren kennen en zich gezien voelen. Tegelijk zijn ervaringen niet altijd volledig in woorden te vangen. Wanneer begrijpen belangrijker wordt dan voelen, of wanneer het verhaal over de ervaring groter wordt dan de ervaring zelf, kan taal een beschermende laag worden: ze helpt om de ervaring te reguleren, maar kan haar ook op afstand houden. Het denken kan zo dominant worden dat cliënten wel weten wat er speelt, maar minder voelen wat het met hen doet.

Imaginatief werken biedt een andere, directere toegang tot die ervaring. De therapeut nodigt de cliënt uit om aanwezig te blijven bij wat zich van binnenuit aandient: lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens en innerlijke beelden.

Dat verschil is herkenbaar in de praktijk. Een cliënte vertelt dat ze veel moeite heeft met het maken van keuzes; ze twijfelt en draait in cirkels. Ze denkt dat haar twijfelen komt door onzekerheid, maar er verandert weinig. In een oefening brengt ze haar aandacht naar binnen en merkt op wat ze op zo'n moment in haar lichaam voelt. Ze voelt onrust in haar hoofd, druk op haar borst en een hoge ademhaling, waar ze normaal gesproken aan voorbijgaat. Het beeld dat hierbij opkomt is een golf die steeds vanuit haar buik omhoogkomt, maar telkens stopt bij haar keel. Door de lichamelijke sensaties en het beeld van de golf met aandacht te volgen, ontstaat er meer contact met het gevoel dat onder het twijfelen ligt. Ze herkent niet alleen dát er angst is, maar voelt die angst ook werkelijk. Geleidelijk ontstaat ook wat meer rust. Niet omdat de angst verdwijnt, maar omdat ze die herkent en erbij kan blijven. Dat contact maakt het gevoel dragelijker – en daarmee begint de verandering. Ze zegt: *Ik realiseer me nu pas dat ik op zo'n moment angst voel. Ik dacht al dat het onzekerheid was, maar nu voelde ik het ook echt.*

Dit verschil tussen begrijpen en ervaren speelt bij uiteenlopende hulpvragen een rol. Bij angst kan iemand rationeel weten dat een situatie veilig is, terwijl de emotionele reactie iets anders blijft vertellen. Bij somberheid kan het juist moeilijk zijn om contact

te krijgen met gevoelens. Bij hoge eisen en zelfkritiek kan een oordelende innerlijke stem het contact met de eigen ervaring bemoeilijken. Ingrijpende ervaringen kunnen emotioneel blijven doorwerken, ook wanneer er uitgebreid over is gesproken. En bij belemmerende overtuigingen en hechtingspatronen kan een bekend patroon keer op keer verstandelijk worden herkend, zonder dat er van binnenuit een nieuwe ervaring ontstaat die daar beweging in brengt.

Imaginatief werken kan op verschillende manieren bij deze processen aansluiten:

- het kan toegang geven tot ervaringen die moeilijk in woorden te vatten zijn;
- het kan vage of moeilijk bereikbare gevoelens concreter en beter waarneembaar maken;
- het kan ruimte creëren rond ervaringen die juist intens zijn;
- het maakt dosering mogelijk, doordat therapeut en cliënt kunnen afstemmen hoe dicht de cliënt op dat moment bij de ervaring kan blijven;
- het kan een gewenste verandering ervaarbaar maken, zodat de cliënt kan verkennen hoe een andere manier van voelen, reageren of handelen zou kunnen zijn.

Deze verschillende ingangen maken imaginatief werken breed toepasbaar. Hoofdstuk 13 werkt dit verder uit aan de hand van verschillende hulpvragen.

Wat is imaginatief werken?

Het woord *imaginatie* stamt van het Latijnse *imago* – beeld, afbeelding, verschijning – en verwijst naar het vermogen om innerlijke beelden te vormen en te ervaren. Imaginatief werken is een ervaringsgerichte therapeutische werkwijze, waarbij cliënten worden uitgenodigd om hun aandacht te richten op hun innerlijke ervaring. Daarbij kan gewerkt worden met lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens, innerlijke beelden en symbolen. Het gesprek blijft belangrijk, terwijl de aandacht verschuift naar wat de cliënt van binnenuit ervaart.

Strikt genomen verwijst imaginatief werken naar het werken met innerlijke beelden en symbolen. In dit boek wordt de term iets breder gebruikt. Er zijn ook oefeningen opgenomen die gericht zijn op regulatie, lichaamsbewustzijn en contact maken met gevoelens, omdat zij het vermogen ondersteunen om de aandacht naar binnen te richten, bij innerlijke ervaringen aanwezig te blijven en de intensiteit ervan te reguleren. De opbouw loopt daarmee van het richten van de aandacht en het waarnemen van lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens naar het werken met innerlijke beelden en symbolen.