

# M Foto's ontwikkelen



MARIAN KRAMERS

## Creatieve therapie met behulp van het persoonlijke fotoalbum

**Wanneer er ergens een oude foto opduikt, worden veel mensen nieuwsgierig en willen er graag even naar kijken. De betrokkenen die op de foto staan worden levendiger en emotioneler; er gebeurt iets. Het confronteert de kijker met iets wat er was, weggeleden is en nu boven komt drijven. In sommige culturen gaat men er van uit dat door het nemen van een foto van een persoon een stukje van de ziel afgenomen wordt. Wij denken daar anders over, maar vaak wordt aan een foto grote betekenis gegeven. Hij wordt gekoesterd in een lijstje, met zich mee gedragen of met veel gevoel verscheurd. Bijna iedereen hecht waarde aan zijn of haar fotoalbum en bewaart het wellicht in een brandkast. Herinneringen en verhalen worden aangevuld met beelden, want die kunnen iets vertellen waar woorden tekort schieten.**

Als beeldend creatief therapeut werk ik met een aantal patiënten aan de hand van foto's uit hun eigen fotoalbum. Ik nodig ze uit om hun fotoalbum mee te nemen naar de therapie. Van een aantal foto's maken we fotokopieën, die als basis voor werkstukken gebruikt worden. Ik heb deze vorm in ongeveer twintig therapieën gebruikt. In alle gevallen bleek deze werkwijze aan te slaan en was het resultaat positief, van 'wel goed' tot 'heel wezenlijke ervaring geweest'.

Het werken met persoonlijke foto's is een indringende methode en heel goed bruikbaar in de creatieve therapie beeldend. Het vraagt wel een goede afweging wanneer en met wie deze vorm toe te passen is. Het kan een onderdeel van trauma- of rouwverwerking zijn. Daarbij is het een bijdrage aan identiteitversterking. In dit artikel zal ik hier verder op ingaan.

### Problematiek

Veel psychiatrische patiënten hadden een jeugd waar ze niet graag op terugkijken. Affectieve verwaarlozing, ziekten van henzelf of familieleden, fysieke en/of seksuele mishandeling spelen daar een rol bij. Een kind beleeft zichzelf als middelpunt van zijn of haar wereld en kan niet relativiseren of de eigen situatie beschouwen. Daarom denken kinderen in zo'n moeilijke situatie al gauw dat ze niet beter verdienen hebben dan deze behandeling. Ze ervaren zichzelf als de veroorzaker. Ze kunnen hun ouders niet afvallen omdat ze in alles afhankelijk zijn (emotioneel en economisch). Deze blijven daarom het baken voor het kind, dat gaat denken dat het zelf volledig faalt.

Bij het opgroeien denkt men niet anders terug aan vroeger dan met schaamte en schuld over zichzelf. Er is zelden of nooit een volwassene

geweest die erkenning kon geven aan het lijden van het kind. Er kon niet over gepraat worden. Mede daardoor herinneren ze zich hun jeugd slechts gedeeltelijk of helemaal niet meer. Ze willen niet stilstaan bij het kind dat ze ooit waren, het kind dat zich staande hield door te doen of er niets aan de hand was. De pijn en de eenzaamheid wilden ze niet voelen en zijn diep weggestopt. Een gevoel van schaamte en schuld blijft diep van binnen aanwezig. Het zelfbeeld wordt er negatief door gekleurd, ook al is er inmiddels nog zo veel bereikt of overgecompenseerd.

In de therapie merkt de therapeut dat er vaste overtuigingen over het zelfbeeld zijn, die groei in de weg staan, zoals 'als ze me echt zouden kennen, hoeven ze me niet meer' of 'ik blijf iemand die dit alles niet waard is.'

### Doel

In therapie gaat het er om dat de kwaliteit van leven vergroot wordt. Mensen leren hier hun eigen leven beter vorm te geven en gezondere relaties aan te gaan. Het negatieve zelfbeeld moet bijgesteld worden om een basis voor meer zelfvertrouwen te gaan leggen. De ontwikkeling van het zelfbeeld kan op gang gebracht worden door het bewust gaan kijken en werken met de eigen foto's.

Er zijn verschillende doelen te bereiken met behulp van de foto's en er zijn meerdere werkwijzen te bedenken. Ik zal enkele items noemen en verderop in dit artikel de werkwijze nader beschrijven.

– De levensloop opnieuw verbeelden met als doel verbindingen tot stand te brengen tussen elementen uit het leven die oorspronkelijk los van elkaar stonden. Dit is belangrijk om een gevoel van basis te bevorderen. Tevens

kunnen aan de hand van een verbeelde levensloop gevoelens van schaamte en schuld bewerkt worden.

- Gevoelens van vroeger ten aanzien van situaties en/of personen naar boven halen en vorm geven.
- Aandacht geven aan het verwaarloosde kind in zichzelf.

## Werkwijze

Van oude foto's uit een album kunnen gemakkelijk fotokopieën gemaakt worden om als materiaal te gebruiken voor verdere werkstukken. Foto's kunnen vergroot, verkleind en -als het passend is- vele malen vermenigvuldigd worden. De zwart/wit resultaten zijn een afgeleide van de werkelijke foto's waardoor er enige afstand van het origineel geschapen wordt.

Er kan nu een 'fotoalbum' met ruimte voor de eigen emotionele kleuring gemaakt worden. Foto's laten vaak een stralend lachende jeugd zien. In de beleving van de patiënt is dit een bedrieglijk beeld.

Het kunnen vertellen en verbeelden van het eigen levensverhaal is heel wezenlijk om een gevoel van identiteit te ontwikkelen. Het levensverhaal is een fundament waarop je leeft en is bepalend voor het zelfbeeld van dat moment. Wanneer er scheuren en gaten zitten in het verhaal, zal het persoonlijke evenwicht allicht snel wankelen. Bij iedere levensfase wordt de eigen geschiedenis anders verteld. Een adolescent, een jonge vader of moeder, of een gepensioneerde kijkt terug met de rijpheid van dat moment. In de therapie kan de patiënt een chronologisch verhaal gaan construeren met objectieve feiten en de subjectieve, aan verandering onderhevige kleuringen toevoegen met gebruikmaking van alle voor handen zijnde beeldende materialen. Er zijn collages, schilderijen en boekwerkjes mee gemaakt.

*Lida voegde kopieën toe van haar zwemdiploma en een -gekopieerd- gebreid babyjurkje dat ze zelf gedragen had. Zij plakte foto's van het ouderlijk huis en de hond op. Om aan te geven hoe belangrijk een lieve oma voor haar was, drukte ze haar foto extra groot en meerdere malen af. Een opgeplakte foto dekte ze weer af met papieren luikjes.*

Het geeft een gevoel van macht om helemaal zelf te kunnen bepalen hoe het werkstuk eruit gaat zien. De volwassene maakt een nieuwe ordening, die recht doet aan de gevoelens die de patiënt als kind had. Toen mochten deze gevoelens niet getoond worden.

Door het terugkijken kan de patiënt leren zien dat het kind dat hij of zij vroeger was geen of zeer geringe invloed had op omstandigheden en gedrag van anderen, en er geen sprake van schuld is. De schaamte over wat het kind onderging en de eigen machteloosheid daarin is heel begrijpelijk, maar er kan wat mededogen groeien voor henzelf. Schuldgevoel wordt vaak als minder zwaar ervaren dan schaamte over ondergane vernederingen en verschrikkelijke onmacht. Bij schuld moet er een eigen aandeel in de problemen aanwezig te zijn en dat geeft een minder krachteloos gevoel.

Als therapeut help je bij het maken van een scheiding tussen wat de patiënt als kind voelde en hoe je daar als volwassene op een betrokken manier naar terug kan kijken. *Toen*, met alle gevoelens die daar bij horen, wordt in een zichtbaar produkt vastgelegd. *Nu* kan er vanaf een afstand

naar terug gekeken worden en heeft de patiënt zeggenschap over dit product. Het is belangrijk dat er op een respectvolle manier met het werkstuk omgegaan wordt. Er kunnen intense gevoelens van verdriet, boosheid en machteloosheid boven komen. Vooral bij patiënten met misbruik en geweld in de voorgeschiedenis kan de therapeut manieren aanreiken hoe om te gaan met agressiegevoelens, zodanig dat er uiting aan gegeven kan worden zonder schade aan zichzelf of de omgeving aan te brengen.

Slachtoffers kennen vaak alleen de slachtofferpositie en de daderpositie. Zij kennen geen voorbeeld van hoe je gezond kan omgaan met boosheid; daarom is de angst voor deze gevoelens dikwijls zo groot. Zij zien zichzelf niet graag in de daderrol en onderdrukken iedere vorm van directe boosheid.

*Eva was op zoek naar een vorm om iets te doen met de boosheid op haar broer. Ze was uiterst tevreden toen ze zijn foto met een restje beschimmelde verf bekladde, die ze in een oud potje vond. Via deze daad vond ze een passende manier om haar gevoel van walging ten aanzien van hem te uiten. Na een maand gooide ze het werkstuk weg. Ze had inmiddels meer afstand genomen van wat er vroeger gebeurde tussen hen.*

Door over schaamte te spreken met de therapeut kan dit gevoel losgeweekt worden. De therapeut kan de context laten zien waarin bijvoorbeeld misbruik plaatsvond en kan de machteloosheid van het kind ten opzichte van de dader benadrukken.

*Ria had als kind zeer geleden onder het gedrag van haar alcoholistische moeder. Toen ze met haar foto's bezig was, ontdekte ze een klein portretje van zichzelf als 3 jarige. Dat wilde ze vergroten. Toen ze de foto uiteindelijk op A3 formaat had gebracht, zag ze een leuk meisje met wakkere en open blik, waar ze bijna verliefd op werd. Dat kind kon onmogelijk schuld hebben aan zo'n moeder. Haar perspectief op het gebeurde kon ze ineens herzien.*

Wanneer een patiënt weinig of geen herinneringen heeft aan de eigen jeugd, dan kan het helpen om rond een fotokopie uit het eigen album te gaan schilderen. De patiënt moet dan al wel in staat zijn om intuïtief met kleur te werken, dus zij of hij moet zonder al te veel rationele overwegingen durven beginnen met pastel of verf. Het gaat er om op onbewust niveau in contact te komen met de sfeer die hangt om een bepaalde periode. Als de herinneringen mistig zijn, dan zal dat in het schilderen in eerste instantie ook terugkomen. Toch komt er vrijwel altijd spontaan iets van kleur en vorm te voorschijn. Er wordt iets onthuld waardoor het contact met eigen wortels weer enigszins gevoeld kan worden. Dan kunnen er ook wel herinneringen boven komen.

*Ilse heeft geen herinneringen van voor haar 11de jaar. Zij schilderde om haar kinderportret heen met grijstinten, omkaderd met een zwarte zigzaglijn. Daar omheen schilderde ze gele en rode strepen, want 'de buitenkant moest er altijd goed uitzien.' Al doende maakte ze het grijs steeds lichter van kleur want ze herkende iets van haar onbevangenheid als kind. Ze was daar blij mee, want ze had dit gevoel als verloren beschouwd. De volgende sessie vertelde ze dat er herinneringen boven gekomen waren aan het spelen met andere kinderen.*

Een andere groep patiënten heeft wel herinneringen aan vroeger. Zij kunnen zich daar echter totaal niet verbonden mee voelen. Voor hen lijkt het of de foto's van een ander kunnen zijn. Deze ernstige vorm van depersonalisatie is heel moeilijk in korte tijd te behandelen. Een dergelijke patiënt moet eerst leren in het hier en nu gevoelens te verdragen zonder te dissociëren. Toch kan zo iemand er veel last van hebben om als het ware zonder geschiedenis door het leven te gaan. Het werkt dan om een levensloop te construeren met behulp van de foto's, zodat iemand zich toch iets meer gaat voorstellen van de eigen historie.

*Anna had haar levensloop, een collage van 100 cm bij 120 cm, in haar slaapkamer opgehangen. Iedere morgen keek zij er naar. Dat hielp haar zichzelf weer een plek te geven en de dag te beginnen.*

Op een kinderportretje is vaak een nog onbevungen kind te zien. Soms is het een mooie vorm om te vragen of iemand het eigen portret wil natekenen of -schilderen. Zo kan er zorg en aandacht voor het kind in zichzelf gegeven worden.

### **Voorwaarden**

Het werken met behulp van foto's is vooral geschikt bij een individuele benadering. Het therapeutisch proces waar iemand in zit, bepaalt wanneer en op welke wijze er met de foto's gewerkt kan worden. Het therapeutisch contact moet goed tot stand gekomen zijn voor hieraan begonnen kan worden en de patiënt moet enigszins vertrouwd zijn met beeldend werken. Het kan heel schaamtevol zijn om met het album naar de therapeut te gaan. Soms is het al voldoende het boek samen door te kijken. Het is belangrijk om als therapeut te reageren op de foto's om het magische denken over wat een therapeut allemaal wel en niet zou kunnen zien wat te ontmantelen. Wanneer de patiënt het boek vergeet mee te nemen, is het belangrijk opnieuw de gevoelens te bespreken die gepaard gaan met de gemaakte afspraken. De draagkracht van de patiënt moet zodanig zijn dat het mogelijk is om iets van het oude zeer te ervaren.

### **Tot slot**

Samengevat kan het fotomateriaal behulpzaam zijn bij de volgende doelstellingen. Het contact met het levensverhaal, de eigen geschiedenis, kan verbeteren en zo kan men de identiteit verstevigen. Daarbij kunnen gevoelens ten aanzien van aspecten uit hun leven bewuster worden en kunnen herinneringen een samenhang en een plek gaan krijgen. Ook kan het contact met het kind dat ze geweest zijn, en nog altijd in zich mee dragen, herstellen om zich in het hier en nu vollediger te ontplooien. En tenslotte kunnen emotionele waarden ten aanzien van familie en gebeurtenissen herzien worden. Gevoelens kunnen losgeweekt worden uit het kinderlijke beleven dat opgeslagen ligt en zich ontwikkelen naar een meer volwassen beleving.

Met dank aan Marijke Baljon.

### **DE AUTEUR**

Marian Kramers (1951) is creatief therapeut beeldend en werkzaam binnen het GGZ Drenthe, lokatie Assen. Daar werkt zij poliklinisch en klinisch met zowel individuele patiënten als met groepen. Tevens is zij verbonden aan de afdeling De Balans, een dagbehandelafdeling voor seksueel getraumatiseerde patiënten.

### **LITERATUUR**

Baljon, M., Kramers, M., Verveld, S., Waar woorden tekort schieten, Tijdschrift voor creatieve therapie 1999/2.

Herman, J.L., Trauma en herstel, Wereldbibliotheek, Amsterdam, 1993.

Jansz, J., Het narratief als betekenisverlener, P&M 64, 1993.

Nicolai, N., Vrouwenhulpverlening en psychiatrie, 5e herziene druk, Babylon- de Geus, Amsterdam, 1997.

Wertheim-Cohen, T., Getekend bestaan, beeldend-creatieve therapie met oorlogsgetroffenen, ICODO, Utrecht, 1991.

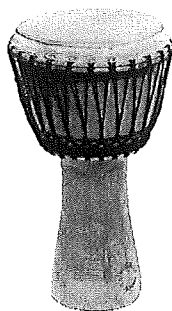
## **Percussie-instrumenten uit de hele wereld**

STIGGELBOUW  
Slagwerk

Folkingestraat 25  
9711 JT Groningen  
tel.: 050 - 313 73 03

**Nu ook in Rotterdam!**

Hoogstraat 20a  
3011 PR Rotterdam  
tel.: 010 - 4118701



**Homepage:**  
[www.xs4all.nl/~stigslag](http://www.xs4all.nl/~stigslag)