

Creativiteit = integratie

Een gesprek met I.V.-therapeute en gastdocente Griet Geeraert

Creativiteit is cruciaal voor integratieve psychotherapie. Meer nog, creativiteit is integratie. Maar wat betekent dit in de praktijk? Interactief legt de vraag in een nieuwe reeks interviews voor aan onze docenten. In dit nummer aan gastdocenten Griet Geeraert en Gitte Beaupain (verder in deze Interactief).

Griet, hoe ben je met Interactionele Vormgeving (I.V.) en met de Educatieve Academie (EA) in contact gekomen?

Amai die vraag is een stevige binnenkomer. Ze maakt veel wakker en katapulteert mij terug in de tijd. Naar de zomer van 2005 die mijn tijdslijn markeert in 'een leven voor' en 'een leven na'. Ik kan het niet anders uitdrukken. Ik word er wat emotioneel van ... En het is alsof ik nu pas (2019-2020) de cyclus rond maak die toen (14 jaar geleden) begon. Ik zie het als een 'inwijdingspad' in het landschap van mijn en dé ziel.

Die bewuste zomer hing er vanalles in de lucht. Het boek 'alles heeft een reden' zette een intens innerlijk proces in gang. Een spontane regressie-ervaring bracht mij terug naar mijn verdrinking als peuter in een zwembad in Fiesch (Zwitserland). Het leek een tijdsreis door mijn lijf. Ineens was ik terug dat meisje van 3 maar met de inzichten van een wijze alwetende vrouw. Ik hoorde mezelf huilend en tegelijk heel rustig inzichten uitspreken en linken leggen over cruciale aspecten in mijn levensloop die heel mijn leven in een ander dag-

licht plaatsten. Het onbewuste werd onthuld en bewust geduid. ... Ik stond erbij en ik keek ernaar. Waar kwam dat vandaan? Het deed mij instant beseffen dat het tijd was om terug te keren naar mijn initiële passie: de psychotherapie. Een droom die ik had opgeborgen toen bleek dat ik als pas afgestudeerde psychologe niet kon starten aan een opleiding psychotherapie.

Waarom heb je destijds voor I.V. gekozen?

Ik had ervaring met psychodrama en zocht naar een opleiding in die richting. Zo kwam ik op de website van de Educatieve Academie. Ik voelde meteen dat het juist zat. Waar ik eerder worstelde met de vaak enge en éénzijdige benadering van stromingen en de onderlinge strijd tussen docenten en afdelingen die ik had ervaren aan de universiteit, voelde I.V. meteen als 'harmonie' en 'thuiskomen'. Heelheid en integratie. Geen beperkend of-of maar een integratief en-en waar ruimte was voor veelzijdigheid (vele brillen), delen-in-gehelen en éénheid-in-verscheidenheid. Het palet van de psychologie plaatste de verschillende stromingen in



hun tijdsgeest en bracht ze samen in perspectief. Wat een verademing.

In die veelheid van stromingen kwam er eindelijk ook weer ruimte voor mijn emotionele, intuïtieve, spirituele en creatieve stuk. Dat was ik tijdens mijn éézijdig wetenschappelijke en rationele opleiding zo goed als verloren. Zelfs God werd verbannen want 'God is een uitvinding van de mens om te kunnen omgaan met zijn existentiële angst' zo werd er door een prof vanop zijn troon gepredikt. En ik geloofde het. Tot ik in 2005 zo'n intense spirituele ervaringen had dat ik niet anders kon dan aannemen dat er méér was dan wat Wilber omschrijft als 'plattland'. Dus ja: ik heb in 2005 heel bewust voor I.V. gekozen ook al was het niet één van de 4 grote erkende stromingen en werd het niet aan de universiteit gedoceerd. Mijn diploma psychologie gaf mij de nodige erkenning, dus volgde ik deze keer resoluut mijn hart. I.V. integreert het bio-psycho-sociaal model en het spirituele. Dat gaf ruimte aan de bezieling waar ik zo naar op zoek was.

Welk aspect binnen de (integratieve) psychotherapie maakt passie in je los?

Psyche is het Griekse woord voor ziel, die in de mythologie als een teder meisje met vlindervleugels wordt voorgesteld. *'Het woord therapie komt van therapeia, een oud-Grieks woord. De betekenis hiervan luidt ongeveer: het geven van zorg en aandacht aan een ander door te pogen naast of met die ander te staan als hij of zij in de wereld is en zijn leven leeft.'* (Evans, in: *Dialogue with R.D. Laing, Praeger, New York 1981*)

Dat is de mooiste definitie over psychotherapie die ik ooit gelezen heb. De ambacht van naast of met de ander staan als hij of zij in de wereld is en zijn leven leeft. Dat is toch het schoonste wat er is!

Ik hou enorm van mensen en levensverhalen. Elke cliënt is een verhaal op zich. Het vertrouwen krijgen van mede-mensen die hun hart openstellen en je deelgenoot maken van hun leven, dat blijft voor mij een 'sacraal' gegeven. En dan vanuit die kwetsbaarheid samen in dat levensverhaal mogen stil zijn, aanschouwen, overschouwen ... in interactie gaan en iets toevoegen. Zodat mensen verder kunnen, groeien en hun soms hobbelijke pad perspectief krijgt, lichter en schoner

wordt. Cliënten zien thuishkomen bij zichzelf, zichzelf zien (her)(uit)vinden in kwetsbaarheid en kracht. Hen hun levensverhaal bewust zien integreren en vorm geven. Ja, dat is echt pure magie ...

Wat heeft je gemotiveerd om docent te worden en wat doceer je?

Toen ik die eerste jaren op EA rondliep heb ik vaker gedacht en gevoeld: hier zou ik wel willen werken. De bijzondere plek, het transformatiewerk in groep ... ik werd geroepen. Een gelijkaardige ervaring had ik ook als 22-jarige op de Relatiestudio in Gent waar ik mijn thesis deed. Omdat je merkt: hier gebeurt iets. Toch is het er nooit van gekomen om veelvuldig op die manier met groepen te werken. Ik ben vooral 1 op 1 aan het werk in mijn praktijk en begeleid er ook intervisies in kleine groep. Het werken met grotere groepen gebeurt eerder sporadisch.

In 2018 hield ik mijn tweede tentoonstelling op EA 'Wings to Fly'. Het was een mooie gelegenheid om het creatieve stuk dat ik op EA helemaal mocht ontdekken ook aan anderen door te geven. Zo ontstond de workshop 'Break True. De kracht van intuïtief en transforme-rend schilderen'. Op het feest van 30 jaar EA verzorgde ik de workshop 'Leef je potentieel. Schatgraven met intuïtieve zandmandala's'. En in het najaar begeleid ik een workshop op de studiedag van VWTIV. 'Hart voor zaken. Basis ondernemerschap in de praktijk'. Als gastdocent bied ik sporadisch een workshop aan als de gelegenheid zich aandient.

Hoe kijk jij naar het belang van creativiteit in therapie en naar de stelling 'creativiteit = integratie'?

Creativiteit staat voor mij voor Leven. Het heeft alles te maken met schepping-s-kracht. Her-bronnen. Het leven toelaten en energie laten stromen. De kunst om te zijn met alles wat er is. Het schone en het lastige, het lichte en het donkere. Daar blijven en het leven toelaten ... in al zijn vormen. Niet voor niets worden creatieve werkvormen ingezet als het leven stagneert, als mensen vastlopen, emoties stollen en interactie stopt. Intrap-sychisch, interpsychisch en transpersoonlijk.

Creativee werkvormen ondersteunen creatieve aanpassing en helpen vastgelopen levensverhalen weer in beweging brengen. Emotie komt van emovere. Movere betekent bewegen en emovere betekent bewegen naar buiten toe. Creativiteit is de stroom waarlangs emoties zich van binnen naar buiten kunnen bewegen. Waar door gestolde energie terug in beweging komt, interactie terug op gang komt en het leven weer kan stromen.

Voor mij staat creativiteit centraal in integratieve psychotherapie en zit ze verweven doorheen de verschillende werkvormen en binnen elke werkvorm. Ze helpt om

allerhande kaders en werkvormen creatief in te zetten, werkend in het hier en nu met wat er is. Afstemmend op het veld van mogelijkheden en wat er mag gebeuren. De milde ontvankelijke basishouding is de kom waarbinnen die creativiteit kan stromen en haar helend transformerend werk kan doen.

Ik ben nog elke dag dankbaar dat Interactionele Vormgeving op mijn pad kwam: een handleiding om creatief in 't leven te staan.



auto-portrait (epidemiologic
type case)

