

Les goûts et les couleurs, on en discute!

Een verkennend onderzoek naar de mogelijkheden van zintuiglijke media in een therapeutisch proces met jongeren vanuit psychodynamisch perspectief.

Inleiding

Deze bekende uitdrukking, 'over smaken en kleuren discussieert men niet', erkent de mens in zijn uiterst persoonlijke voorkeuren wanneer het gaat over zintuiglijke gewaarwordingen. Men is het erover eens dat hierover geen norm bestaat omdat men er vanuit gaat dat niemand iets op dezelfde manier waarneemt. Er is geen gedeeld discours.

Deze uiterst persoonlijke voorkeuren en de ethiek die spreekt uit het heel eigene van de mens te erkennen, te respecteren en te expliciteren, komt in de buurt van de psychoanalytische ethiek in het werken met mensen. Met dit verschil dat de psychoanalytische kuur erop gericht is om juist het spreken op gang te brengen en in contact te komen met dit heel eigene, het particuliere van elke mens.

De taal is een gedeeld discours waarvan men zich bedient om deze heel individuele zaken bespreekbaar te maken waardoor ze kunnen erkend worden als deel van zichzelf, als identiteit.

Wanneer men echter te maken heeft met een doelgroep die zich minder vlot bedient van de taal om in contact te komen met de ander, om iets van zichzelf gezegd te krijgen, dan wordt men geconfronteerd met tal van lichaamsfenomenen waarover de persoon in kwestie zeer weinig tot niets kan vertellen. Het is een uitdaging om deze mensen niet in hun eenzaamheid te laten, om een manier te vinden om toch in contact te komen en iets van het ongezegde gezegd te krijgen.

Ik geloof erin dat het betrekken van zintuiglijke media in dit werk een belangrijke rol kan spelen.

Ik integreer hiertoe mijn kennis van aromatherapie en fytotherapie in mijn werk als psycholoog.

Dit schrijven wil zich niet richten op een uiteenzetting over aromatherapie of fytotherapie. Het zijn beiden specialistische vakgebieden die eeuwenoud zijn en die meer en meer wetenschappelijk onderbouwd worden.

Het is echter wel de bedoeling na te gaan hoe men kan werken met deze natuurlijke ingrediënten als zintuiglijke media in de psychotherapie met moeilijk bereikbare jongeren. De wens is om de therapeutische mogelijkheden hiervan te onderzoeken.

Vooreerst worden de zintuiglijke media kort in een historisch perspectief geplaatst. Nadien wordt er een beeld geschetst van het zintuiglijke werk en de binnen dit onderzoek beoogde doelgroep, aan de hand van praktijkvoorbeelden.

Korte historische situering

De terugkeer van holistische benaderingen vertaalt iets van de vraag van de mens om in zijn totaliteit erkend te worden.

Dit brengt ons bij het thema van lichaam en geest waar de zintuigen langs de kant van het lichaam gesitueerd worden.

Lange tijd hebben de zintuigen in de schaduw gestaan van de intelligentie van de mens. Alsof het zintuiglijke de geestelijke ontwikkeling in de weg zou staan en zou leiden tot een immoreel bestaan waarin men overgeleverd wordt aan de driften en impulsen van het lichaam. Alsof lichaam en geest zo fundamenteel gescheiden zijn van elkaar.

Er komt echter beweging in dit sterk dualistisch denken, hoewel de invloed ervan blijft nazinderen in bijvoorbeeld de taal en het spreken over lichaam en geest als aparte begrippen. Toch lijkt er terug meer plaats te komen voor het zintuiglijke, voor het sensibele van de mens, voor het lichamelijk bewustzijn en het lichamelijk genieten.

De vraag die we ons hierbij kunnen stellen is of we hier met een regressie te maken hebben of met een overgangperiode en een mogelijkheid tot groei. We onderzoeken deze vraag verder maar niet op maatschappelijk, dan wel op individueel niveau.

De praktijk: een blik op het werken met zintuiglijke media

Een lichaamsolie voor Barbara

Barbara is een meisje van 15 jaar dat in een gesloten instelling verblijft omwille van vele fugues, agressie, promiscue gedrag en een ernstig verwaarloosde thuissituatie.

Het spreken met haar komt maar zeer gestaag op gang. Ze zegt geen probleem te hebben en verzucht wanneer ze uitgenodigd wordt om een beetje van haar verhaal te doen. Ze wil liever klieren met vingerverf en ze beleeft hier veel plezier aan.

Onze relatie is aangenaam, zolang ik haar geen vragen stel. Toch geniet ze van de band en moet deze zelfs worden afgegrensd. Zowel objecten als mensen die nabij zijn, beschouwd ze als haar broers en zussen of haar mama. Ze houdt van dieren en van bloemen maar zichzelf verwaarloost ze. Ze tut zich op aan de buitenkant voor de buitenwereld, ze gebruikt hopen schmink, zet haar haren in de lucht en loopt op hoge hakken. Zo verbergt ze haar huiduitslag, haar ongewassen haren,.. Ze wast zich niet en heeft dit vermoedelijk nooit geleerd, niet van een liefdevolle ander.

Dit alles zette me aan om mijn valiesje met etherische oliën mee te brengen en haar daarover te vertellen. De geuren spraken haar aan en ze was zelfs in staat om ze blindelings te benoemen: munt, lavendel, iets appelsien-achtig, rozemarijn, een zuiderse warme bloemengeur,... Van sommigen hield ze en andere vond ze stinken. Ze maakte heel beslist haar keuze van geuren die ze wou gebruiken om in haar persoonlijke olie te vermengen. Pas nadat ze haar keuze maakte, zochten we deze etherische oliën op in een gids die hun therapeutische waarde beschrijft, ook op emotioneel niveau.

Zo bleek dat ze een frisse mengeling maakte van citroen en munt, dit verkwikt, krikt de immuniteit op en werkt toch relaxerend op de zenuwen. We lazen samen in het boek en ze vond het erg interessant te lezen over wat zij koos en wat de therapeutische eigenschappen ervan zijn.

Op een bepaald moment moest ze heel erg lachen met een beschreven therapeutische eigenschap van een olie: deze zou helpen bij jaloezie. Ik vroeg haar of ze dat gevoel kende en ze zei: *"Ja, maar dat heeft hier echt niks mee te maken!"*

Ik vertelde haar dat mensen meestal geuren verkiezen die goed voor hen zijn en vroeg of dat misschien voor haar ook zo zou zijn. *"Dat kan"* zei ze.. En ze vroeg me de geuren volgende week opnieuw mee te brengen want dan wou ze nog een olietje maken, eentje voor 's avonds...

Joeri en zijn kruidenmengsel voor het slapen gaan

Joeri is een stoere gast van 16 jaar die in een gesloten instelling werd geplaatst omwille van druggebruik, fugues en een problematische opvoedingssituatie. Zijn ouders zijn gescheiden en de regeling waar hij als zoon moet verblijven is niet duidelijk. Zijn moeder heeft een drankprobleem en zijn vader is bij haar weg gegaan en heeft intussen een nieuwe vriendin. Joeri heeft ambivalente gevoelens naar beide ouders toe, is kwaad omwille van het drankmisbruik van moeder en draagt een grote zorg voor haar door niet bij zijn vader te gaan wonen. Zijn vader is veel strenger dan zijn moeder maar Joeri vindt wel dat zijn vader wat van zijn leven maakt.

Wij werden vanuit Outreaching Vlaanderen betrokken nadat Joeri in het weekend een suicidepoging had ondernomen met een grote dosis kalmerende medicatie waarna hij in het ziekenhuis belandde. Men vroeg ons een inschatting te maken van het dreigende gevaar en wat meer vat te krijgen op de betekenis van de gestelde act. Zijn vaste psychologe in de voorziening was nl. voor bepaalde tijd afwezig.

Joeri wou wel een wandeling gaan maken met me en hij vertelde ook wel wat, zij het op een vrij koele en onpersoonlijke manier. De emoties die men zou verwachten na zo een ingrijpende gebeurtenis bleven achterwege.

Alles bleek te maken te hebben met zijn vriendin, hij viel of stond met deze relatie. Wanneer de crisis in deze relatie voorbij was, kon hij niet meer spreken over wat hem toen overkwam en hij kon onze bezorgdheid dan ook niet begrijpen. Het was helemaal niet nodig, en het slapen in isolatie, wat men hem had opgelegd uit veiligheidsoverwegingen, stoorde hem enorm omdat hij daar geen mp-3 mocht hebben om in te slapen. Hij had dit echt nodig, vertelde hij, om in slaap te kunnen vallen. Het gebeurde ook vaak dat hij 's nachts wakker lag en dan hielp de muziek hem om die tijd rustig te doden.

Dit slaapprobleem bleek een klacht waar hij het wel wou over hebben omdat hij er echt hinder van ondervond. De onrust situeerde zich in zijn lichaam zonder dat hij daar veel kon over zeggen. Zijn overvloedig cannabisgebruik en de kalmerende medicatie kan hier eventueel ook in gekaderd worden. Een antwoord op het niveau van het lichaam zelf.

Ik zag Joeri na de crisissituatie van zijn suicidepoging niet meer op wekelijkse basis. Zijn vertrouwde psychologe nam de draad met hem terug op en ik kwam enkel maandelijks op bezoek op een vrijblijvendere manier.

Hij was heel enthousiast wanneer hij mij zag en hij vertelde honderduit over zijn nachtelijke escapades in het weekend en het succes dat hij had bij jonge meisjes en de lentekriebels en dat niets hem nog kon schelen, het leven lonkte!

Zijn slaapprobleem was echter nog steeds hetzelfde en ik vertelde hem over de geuren en kruiden waar ik mee werk en vroeg hem of hij daar zou voor open staan om eens een slaapthee te maken. Dit interesseerde hem veel meer dan ik had gedacht, hij was gefascineerd door het idee om zelf een middel te maken en ik voelde daar een gelijkaardige link met zijn druggebruik maar was blij dat we er iets constructiefs mee konden aanvangen.

De volgende keer bracht ik het gerief mee om een kruidenmengeling te maken waarvan hij dan 1 tot 2 tassen mocht drinken voor het slapen gaan.

We vertrokken niet bij het verkennen van de kruiden zelf, dan wel bij het slaapprobleem en ik stelde hem de verschillende kruiden voor die hierbij gunstig zouden kunnen zijn. Zo was er passiebloem dat vnl. angstwerend is, lavendel dat lichaam en geest ontspant, oranjebloesem tegen emotionele shock en slaapmutsje voor een gevoel van geborgenheid. Hij mocht zelf een receptuur bedenken, gebaseerd op de verhoudingen waaruit zijn eigen slaapprobleem bestond. Het resultaat was verhelderend, hij koos voor 60% passiebloem, 30% slaapmutsje en 10% lavendel.

Ik herhaalde de therapeutische eigenschappen, dat hij dus vnl. iets wil tegen gevoelens van angsten, dat hij ook het gevoel van geborgenheid opzoekt en dat hij een beetje lavendel toevoegt om zich te ontspannen. Hij ging niet diep in op deze verschillende behoeften maar had ze wel kunnen benoemen via een omweg. Hij was erg gefascineerd door het proces van zorgvuldig wegen en mengen van zijn eigen product. Ik zei hem dat het goed zou zijn om over die gevoelens verder te spreken met zijn psycholoog, dat dit middel kan helpen maar dat deze emoties ook een oorsprong hebben waar de thee geen wondermiddel voor is. Ik vroeg of ik zijn recept mocht briefen aan zijn psycholoog en hij stemde daarmee in.

Zij integreerde deze nieuwe invalshoek in hun gesprekken. Gaandeweg werd er een nieuwe regeling getroffen met de ouders, er werden zaken uitgesproken en zijn nood aan geborgenheid kreeg een plek waar deze voordien uit het oog verloren werd door zijn grensoverschrijdend gedrag.

Toen hij naar huis ging, vroeg hij ook aan zijn stiefmama om deze kruiden opnieuw te kopen om deze mengeling zelf opnieuw te kunnen maken.

De doelgroep

In beide praktijkvoorbeelden zien we jongeren die te kampen hebben met een identiteit die hen nog maar weinig stabiliteit of houvast biedt. De blik van de ander is nog zo overheersend en de relatie met zichzelf, hun zelfbewustzijn, is nog onvoldoende ontwikkeld.

Deze ontwikkeling in de identiteit behoeft een stabiele verzorgingspersoon waaraan men zich kan hechten en via dewelke onze lichamelijke driften worden gespiegeld¹. In een 'normale' ontwikkeling start dit proces in de vroegkinderlijke periode in relatie tot een verzorgende ander. Bij de geboorte is een baby namelijk één en al lichaam, en dit lichaam wordt nog niet als een eenheid ervaren, dan wel als een 'corps morcelé' zoals Lacan dat noemt. Het is doordat de verzorgende vertrouwenspersoon (veelal de moeder) in woord en daad een antwoord geeft op de behoeften van het kind, dat de baby minder kwetsbaar

¹ Dit proces van betekenisverlening via het spiegelen vereist een 'good enough mother' maar tevens ook een baby die in staat is deze spiegelingen over te nemen.

wordt. Het kind begint zichzelf daardoor te ervaren als een samenhangend geheel en het krijgt beetje bij beetje vat op de eigen beleavingswereld.²(Verhaeghe 2002)

De jongeren die bij ons worden aangemeld, hebben in deze preverbale periode vaak geen of onvoldoende antwoord gekregen van die ander. Zij zijn hierdoor nog steeds overgeleverd aan zoveel prikkels die zij niet kunnen bemeesteren. De therapeutische begeleiding van deze jongere zal zich bijgevolg moeten richten op deze specifieke kwetsbaarheid in de identiteitsvorming en driftregulatie. Naar analogie met de subjectwording in een 'normale' ontwikkeling zal dit proces verlopen via een betrouwbare hechtingsfiguur, in dit geval de therapeut.

De doelgroep waarvan sprake zijn jongeren die volop in hun adolescentieperiode zitten. In deze leeftijdsfase staat men opnieuw voor de uitdaging om zich een lichaam in ontwikkeling toe te eigenen.

Françoise Dolto noemt deze periode van adolescentie: 'Le complexe du homard', het kreeftencomplex. Ze vergelijkt de opgroeiende adolescent met de zee kreeft die zijn oude schaal verliest en overblijft zonder defensie terwijl hij een nieuwe fabriceert. In die periode is de kreeft in gevaar. Er zijn bedreigingen zowel van binnenuit als van buitenuit hetgeen zorgt voor een verhoogde kwetsbaarheid in deze overgangssituatie van de kindertijd naar de volwassenheid.

De mogelijkheid dat de jongere terug een fractie voelt van wat we het 'corps-morcelé' noemden, bestaat.³

Therapeutische mogelijkheden

We trachten hier een overzicht te geven van de elementen die voor ons een meerwaarde lijken in het werken met zintuiglijke media bij deze doelgroep.

Een zintuiglijk medium bezit de kracht om de mens aan te spreken op een preverbaal niveau. Geuren en smaken brengen associaties op gang en dikwijls ook herinneringen. Het limbisch systeem wordt geprikkeld en dit genereert emoties van dikwijls oude oorsprong. Dit medium is als het ware een katalysator om inhoud te genereren. Om heel persoonlijke voorkeuren, ervaringen en interpretaties wakker te maken en een spreken hierrond op gang te brengen.

Zoals gezegd zal de therapeutische relatie van doorslaggevend belang zijn om in proces te kunnen gaan. Het voordeel van te werken met een medium is dat deze relatie geïnvesteerd kan worden op een veilige manier. Afstand en nabijheid zijn zeer kwetsbare zaken bij deze jongeren.

Het gebruik van deze media creëert een soort transitionele ruimte, een 'elders' dat buiten de twee personen in kwestie ligt. Dit derde punt maakt contact en communicatie veiliger.

² Voor een volledige beschrijving van de subjectwording verwijzen we naar Verhaeghe, 2002.

³ Ook bij andere problematieken (bv. depersonalisatie en persoonlijkheidsproblematieken, gevoel van verbrokkeling in de psychoses,...) en in overgangsmomenten naar nieuwe levensfasen kunnen we deze kwetsbaarheid, het weke lichaam van de kreeft zonder defensie, zien. Dit kan het gevolg zijn van rouw, trauma, van zowel interne als externe schommelingen met de uitdaging van een nieuw pantser te vormen om zich te beschermen, om het proces van transformatie succesvol te doorlopen. (Vliegen en Meurs, 1998)

Het effect hiervan reikt verder dan enkel de therapeutische ruimte. De jongere is doorgaans erg fier op zijn/ haar eigen creatie en gaat ermee naar zijn leeftijdsgenoten of opvoeders. Ook hier is het een derde punt waardoor men zich makkelijker kan verhouden naar anderen: "Kijk eens wat ik gemaakt heb, wil je eens ruiken?".

Ook intrapersoonlijk creëert dit medium een ruimte: het biedt een extra perspectief van waaruit zelfreflectie op gang kan komen.

Het product dat men maakt, kan in sommige gevallen gezien worden als een transitioneel object⁴. Voor Barbara kan men zeggen dat de veiligheid die zij ervaarde in onze relatie, een stuk wordt overgedragen op de olie die ze maakt. Op deze manier kan de therapeutische relatie bijdragen aan het stimuleren van haar zelfzorg.

De verzorgende olie en de handeling van zich daarmee in te wrijven, zal ook de contouren van het lichaam bekrachtigen en mogelijks effect hebben op het pantser, de schaal die zij voor zichzelf dient te fabriceren⁵.

Door het creëren van een verzorgingsproduct poogt de jongere met hulp van de therapeut tegemoet te komen aan zijn/haar lichamelijke en emotionele behoeften. In het proces proberen we iets te symboliseren van die gevoelswereld, we proberen iets te bemeesteren van wat zo moeilijk te vatten is. De therapeutische eigenschappen van kruiden en etherische oliën zoals beschreven in de boeken die we hierbij gebruiken, geven ons een groot arsenaal aan vocabulair om mee aan de slag te gaan. De jongere kiest ook hier zelf welke woorden hij/zij daarvan weerhoudt.

De jongere kan zich gaandeweg leren te identificeren met bepaalde gevoelens en wordt zich daarbij bewuster van het eigen lichaam. Hij of zij leert passende antwoorden te formuleren op de lichamelijke aandrang. Dat antwoord hoeft niet bij een verzorgingsproduct te blijven maar kan ook verder geëxploreerd worden. Men leert als het ware zichzelf te 'containen'⁶, via de ander.

Besluitend

De ingang via het lichaam die het werken met zintuiglijke media ons biedt, geeft ons inziens vele groeimogelijkheden aan individuen, zowel in de identiteitsontwikkeling als in de daaraan verbonden driftregulering. De focus op het lichaam is hier geenszins een uiting van regressie, dan wel een mogelijkheid om de mens aan te spreken via zijn zintuigen en langs deze weg zijn algehele zelfbewustzijn te vergroten.

Een belangrijke voorwaarde hiertoe is dat men zich niet akkoord verklaart met de uitspraak 'Over smaken en geuren discussieert men niet'.

Lien Jordens

⁴Transitionele ruimte en transitioneel object zijn twee begrippen van Winnicot. Om daar ook theoretisch een beter zicht op te krijgen verwijs ik u graag door naar: Kinet in: Freud & Co in de psychiatrie. Klinisch psychotherapeutisch perspectief p. 145-147.

⁵We verwijzen hier opnieuw naar 'Le complexe du Homard' van Françoise Dolto.

⁶Het begrip 'containing' wordt genoemd door Bion: "Een psychische inhoud zoekt bevat te worden door iets wat omvat, draagt, omhult, begrijpt: het mannelijke element zoekt bevat te worden door het vrouwelijke, de baby door de moeder,..., een idee door een denker" (Bion, 1963).

Bibliografie

Wilfred Ruprecht Bion, Elements of psycho-analysis, 1963.

Jos Dirckx en Willem Heuves (red.), Psychoanalyse, lichaam en seksualiteit. Het nieuwe taboe, 2005.

Mark Kinet en Rudi Vermote (red.), Mentalisatie, 2005.

Mark Kinet, Zuchtigheid en afhankelijkheid. In hun relatie met middelenmisbruik, 2006.

Mark Kinet en Wim Vanmechelen (red.), Tussen ruis en storingen... De golflengte vinden in de psychoanalytische therapie, 2007.

Paul Verhaeghe, Over normaliteit en andere afwijkingen. Handboek klinische psychodiagnostiek, 2002.

Nicole Vliegen en Patrick Meurs (red.), Het voorjaarsontwaken. De adolescentie in psychodynamische theorie en therapie, 1998.

Jean-Pierre Wils, De plaats van de mens, ethische studies over zintuiglijkheid, 2002.