

SCHEIDEN EN VERBINDEN MET 'EEN TAAL ERBIJ'

Systeemtherapie 2 jaargang 17 – juni 2005

Marleen Diekmann werkt als psychotherapeut, systeemtherapeut en docent bij De Kontekst, therapie- en trainingscentrum te Amsterdam.

SAMENVATTING

De methodiek van 'een taal erbij', toegepast op partnerrelatietherapie, wordt besproken en geïllustreerd. De 'taal erbij' visualiseert de beleving van de cliënt. De beleving wordt via een keur aan Duplo-poppetjes in verschillende generaties en diverse composities uitgedrukt. Ook wordt gebruikgemaakt van een divers repertoire om abstracties als grenzen, kracht, bronnen, territorium, persoonlijke gevoeligheden en beschadiging te symboliseren. Ieder stel passeert verschillende fasen in de partnerrelatie, zoals verstrengeling, individuatie en autonomie, en kan dan in de problemen raken. Aan de hand van praktijkvoorbeelden wordt het therapeutisch proces in de verschillende fasen en de problemen die daarin kunnen voorkomen met de beeldende poppetjestaal geïllustreerd. Tijdens het therapieproces veranderen en bewegen deze beelden mee. Werkzame factoren zoals bijvoorbeeld het effect van zien en aanraken tegelijk, het parallel op tafel staan van het intrapsychische en het interrelationele en het samenvallen van weten en voelen, maken de poppetjestaal tot een hefboom in het proces en passen goed bij een contextueel gekleurde therapiestijl.

Inleiding

Stel u voor: een ruimte met tafels waaraan mensen met een serieus gezicht bezig zijn Duplo-poppetjes, schatkistjes, blokjes, plaatjes en krijgsmannetjes in allerlei opstellingen neer te zetten. Het is stil. We zijn hier bij een training voor hulpverleners. De opdracht is: beeld een pijnlijke gebeurtenis in je persoonlijke leven met de poppetjes uit. Er mag niet gesproken worden. Wie klaar is, mag de uitbeeldingen van de anderen gaan bekijken. Er hangt een sfeer als in een museum. Ten slotte ruimen de deelnemers allemaal hun eigen opstelling op. In de nabespreking wordt gevraagd of de poppetjes hebben geholpen naar het gevoel toe te komen, of juist om er controle over te houden, of beide. Een vrouw huult en kan niet stoppen. Later vertelt ze dat ze de controle verloor omdat iemand - tegen de opdracht in - iets over haar opstelling zei. Blijkbaar zijn zien, horen en voelen tegelijk wel erg veel.

Ik nam u even mee naar een training in de hoop dat u zich de kracht van de 'poppetjestaal', de 'taal erbij', door het papier heen kunt voorstellen. Als ik u zou meenemen naar de kamer van de therapeut ziet u het volgende: een ronde, hoge tafel, een vaas met bloemen, een blad met Duplo-poppetjes bescheiden verscholen, suiker en melkcups. Rondom de tafel zit een stel met de therapeut tussen zich in. Ze kijken alle drie naar de tafel waarop uitbeeldingen staan van hun innerlijke en interrelationele werkelijkheid. Ze wijzen naar iets, verschuiven iets, spreken in de derde persoon... het is alsof ze aan het puzzelen zijn.

Het beoefenen van therapie is in wezen het helpen scheppen van nieuwe keuzes door bewustwording van innerlijk beleefde werkelijkheden. Deze belevingen zijn vaak pijnlijk. Het met behulp van poppetjes oproepen en uitbeelden van deze belevingen maakt dat het leed te 'overzien' is (Diekmann-Schoemaker, 2001). Het gebruik van poppetjes is als zodanig niet nieuw. Beeldende technieken worden al heel lang gebruikt in systeemtherapie, evenals sociogrammen en systemogrammen. De beschreven symboliek is het resultaat van een professionele poging de beleving van de cliënt te visualiseren en groeide uit tot een methodiek.

In dit artikel wil ik de poppetjestaal bij u introduceren.¹ Ik vertel u eerst over het materiaal en de methodiek. Daarna volgen enkele voorbeelden van een partnerrelatietherapie, gevolgd door een beschouwing over de werkzame factoren. Ik hoop dat het u nieuwsgierig maakt en zal inspireren.

HET MATERIAAL

De 'taal' wordt 'gesproken' met behulp van Duplo-poppetjes in allerlei soorten en maten, van verschillende generaties en culturen, van baby tot grootouder, van zwart tot wit. Ze kunnen staan, liggen of zitten; hun hoofden, armen en benen zijn beweegbaar. Daarnaast worden andere kleine symbolen en voorwerpen gebruikt.

Bijvoorbeeld:

- een kindpoppetje, de 'geschiedenis' van het individu, staat voor alles wat je in je leven hebt meegemaakt, wat je heeft gemaakt tot wie je nu bent.
- een volwassen poppetje is de 'coördinator' van die geschiedenis (Berne, 1961);
- een houten, gestileerd krijgsmannetje, de 'schade' genoemd, symboliseert de kwetsuren die je tijdens je geschiedenis hebt opgelopen en die je in het heden bepalen.
- een schatkistje staat voor de krachten, talenten, capaciteiten en vaardigheden die je vanuit je geschiedenis hebt opgebouwd;
- een kleurig toverstokje kan gebruikt worden om grenzen aan te duiden (overigens geldt voor alle symbolen dat ze ook met minder sprekende voorwerpen aangeduid kunnen worden);
- plastic vierkantjes in verschillende kleuren kunnen processen, symptomen, problemen en verschillen symboliseren, terwijl allerlei gekleurde blokjes waarop poppetjes gezet kunnen worden voor verschillen in macht of dominantie kunnen staan. Er zijn symbolen voor geheimen, agressie, parentificatie en verslaving. Daarnaast kunnen ook melkcupjes, glazen en koffiekopjes worden gebruikt om iets te representeren.

DE METHODIEK TOEGEPAST IN PARTNERRELATIETHERAPIE

Bepalend voor de methodiek van waaruit de poppetjestaal zich heeft ontwikkeld en zich nog steeds ontwikkelt, is de contextuele therapie. Het hart van de contextuele therapie ligt in de gedachte dat pijn en vreugde in een mensenleven samenhangen met banden en loyaliteiten die van generatie op generatie onze relatie met onszelf en met onze omgeving bepalen. Het is niet de bedoeling ons van deze loyaliteiten te ontdoen, maar om ze zichtbaar te maken en er nieuwe vormen voor te zoeken. 'Bronnen' en 'schade' worden beide belicht (Ivan Boszormenyi-Nagy, 1984).

Het model waarvan ik de oorsprong leerde van Nevejan (1969) vormt de basis van de grammatica van de poppetjestaal. Het proces waar elk duurzaam stel doorheen gaat, moet gaan of waarin het strandt, behelst grofweg drie fasen: verstrengeling, individuatie en autonomie.

Verstrengeling

Het gemiddelde stel dat in de problemen zit, komt binnen in een verstrengeling die voor het paar vaak als strijd aanvoelt. De nabijheid wordt alleen nog gevoeld in de reactie op elkaar. Dit kan er in de poppetjestaal als volgt uitzien: de twee kleine poppetjes staan dicht tegen elkaar aan, de armpjes wanhopig geheven en in elkaar gevangen. Ze kunnen elkaar duidelijk niet 'zien'. Het lijkt een wanhopige dans. De twee volwassen poppetjes zitten gebogen en half afgewend van het tafereel. Bij deze opstelling hoeft je bijna niets uit te leggen over verbondenheid in strijd en over het ontbreken van autonomie; je ziet het in één oogopslag.

Individuatie

In de volgende fase is er sprake van een persoonlijk proces: de 'klus' om de geschiedenis zelf ter hand te nemen en niet langer een variant ervan met de partner te herhalen. Dit kan als volgt worden uitgebeeld. De grote poppetjes staan rechtop en nemen de kleine poppetjes met zich mee uit de verstrengeling. De 'klus' van beide partners staat in de vorm van een gekleurd blok tussen de coördinatoren en de geschiedenissen in. De tafel wordt benoemd als de relatie. In de loop van de gesprekken kunnen de blokken levend worden in de vorm van familie, ex-partners of andere belangrijke personen.

Van groot belang hierbij is de vraag in hoeverre de partners de eenzaamheid en de angst die individuatie oproept aankunnen. Het lijkt soms op een exercitie waarvan de afloop onbekend is. In deze fase wordt het de partners ook duidelijk in hoeverre ze op destructieve wijze met elkaar verbonden zijn. Hoe meer er boven tafel komt en hoe meer er óp komt te staan, des te gemakkelijker is het een persoonlijke strategie te bepalen en te zoeken naar wat haalbaar is. Telkens weer kan de therapeut het poppetje van de ouder of een ander gezinslid voor het poppetje van de partner op wie gereageerd wordt zetten en vragen: 'Tegen wie heb je het nu eigenlijk? Tegen haar (de moeder of het zusje) of tegen haar (de partner)?'

Langzaamaan, met hele episodes zonder poppetjes, ontstaat er een nieuwe situatie waarin beide cliënten meer verantwoordelijkheid nemen voor hun reacties.

Autonomie

Autonomie betekent letterlijk: op jezelf staan. Het gaat hier om het levenslange streven om los te komen van diegene(n) van wie we afhankelijk zijn, waren en denken te zijn, zonder de lijn de ander te hoeven verliezen. 'Op jezelf zijn, staan' is weer zo'n formulering van waaruit gemakkelijk een opstelling van de poppetjes rolt. Die kan op vele manieren krachtig worden uitgebeeld, bijvoorbeeld door het grote en kleine poppetje naar elkaar toegekeerd op een gekleurd vierkant vlakje te zetten, dat wil zeggen: in contact en op eigen grond. Ook het 'schatkistje' en/of 'de schade' kan erbij staan. Als beide partners ieder op een eigen vierkantje staan, kun je laten zien dat ze ook 'op zichzelf blijven staan' als ze dicht tegen elkaar aan geschoven zijn. Je kunt zichtbaar verschillend zijn zonder bedreigend voor elkaar te zijn. Soms kan blijken dat het beter is de verstrengeling te beëindigen door een relatie te verbreken. Dit kan gesymboliseerd worden door de tafel als symbool van de relatie te gebruiken en de poppetjes letterlijk van tafel te laten verdwijnen. Het besluit om van tafel te verdwijnen kan ook van één van de partners afkomstig zijn; de processen van twee partners lopen maar zelden helemaal synchron. Het zal duidelijk zijn dat de effecten van een breuk en/of een scheiding, ook ten aanzien van eventuele kinderen, eenvoudig met de poppetjestaal gevisualiseerd kunnen worden. Ten overvloede, de poppetjestaal is een taal erbij. Soms doet hij een beetje mee en soms staat hij centraal, zoals uit de volgende drie praktijkvoorbeelden blijkt.

casus 1

Joost en Anna, of: van stel naar gezin, een crisis

Joost is tweeëndertig jaar, een creatieve flierefluiter met een baan waarmee hij niet helemaal tevreden is. Anna is een wat bleke, gedecideerde vrouw, ongeveer dertig jaar oud. Ze is verpleegkundige en werkt parttime. Ze oogt wat gesloten en ingehouden. Er zijn twee dochtertjes, Sterre van twee jaar en Gootje van acht maanden.

Fragmenten uit de eerste sessie

De therapeute vraagt hen ieder apart naar hun pijn en ongenoegen in de relatie. Joost en Anna gaan nog niet met elkaar in gesprek; het is de bedoeling dat ze alleen naar elkaar luisteren. Joost zegt het gevoel te hebben niets goed te kunnen doen. Anna kan alles sneller en efficiënter, en weet alles. Bij navraag zegt hij dat hij de intimiteit die ze vroeger hadden, mist. Hij voelt zich eenzaam. Anna zegt het gevoel te hebben overal alleen voor te staan. Ze krijgt het allemaal niet meer voor elkaar en ze denkt dat Joost haar niet meer ziet als een vrouw die hij leuk vindt. Bij navraag zegt ze het idee te hebben Joost kwijt te raken. Het stel praat eendrachtig over het begin van hun relatie.

Op het moment dat Joost herhaalt dat hij het gevoel heeft niets goed te kunnen doen, neemt de therapeute een mannelijk volwassen poppetje in de hand en zegt: 'Dit is een manier om de dingen die spelen zichtbaar te maken. Mag ik laten zien hoe het werkt?' Joost knikt en kijkt geamuseerd toe. Anna vertrekt geen spier. De therapeute zet het poppetje voor Joost neer en vraagt of hij zich kan voorstellen dat hij dat is, of dat hij liever een ander uitzoekt. Joost knikt dat het goed is zo. De therapeute pakt een vrouwelijk volwassen poppetje dat Anna moet voorstellen, zet haar met de rug naar Joost en omringt haar met een baby- en een peuterpoppetje, en een vierkant gekleurd vlakje. 'Laten we zeggen dat dit Sterre, Gootje en Anna's werk zijn.' Vervolgens doet de therapeute de armpjes van Joost vooruit, als in verlangen, en vraagt: 'Voelt het ongeveer zo?' En terwijl ze een klein jongetje met gestrekte armpjes voor het grote poppetje zet: 'Of meer zo?' Joost vraagt verbaasd wat ze bedoelt. De therapeute pakt het kleine poppetje en zet het voor twee volwassen poppetjes op een andere plek op tafel. 'Dit ben jij als kind met bijvoorbeeld je ouders. Dit is een uitbeelding van jouw geschiedenis; die neem je gedurende je hele leven mee.' Dan pakt ze een gekleurd vierkant vlakje en legt het midden in de geschiedenis van Joost. 'Dit is het gevoel niets goed te kunnen doen. Ken je dat van hieruit?' (wijst naar de 'geschiedenis'). Joost knikt. De therapeute zet het kleine poppetje weer voor het grote, samen met het vlakje. Het is stil. Dan zegt Anna: 'Maar hij is altijd bezig met zijn eigen dingen en ziet helemaal niet wat er allemaal moet gebeuren. Hij doet nooit wat ik hem vraag.' Ze steekt haar hand uit om de opstelling te veranderen. 'Wacht even,' zegt de therapeute, 'we gaan nu jouw gevoel uitbeelden. Zei je niet dat je je in de steek gelaten voelt en dat je bang bent dat hij je niet meer aantrekkelijk vindt?' Ze pakt een grote en een kleine Anna, zet de kleine op een blokje en laat de grote zitten. 'Dit beeldt uit dat je meer moet dan je kunt en daar word je moedeloos van.' Het volwassen poppetje dat Joost voorstelt komt van haar afgewend te staan, gericht op een gekleurd vlakje dat de dingen die Joost interesseren symboliseert. 'Klopt het zo een beetje?' Anna pakt het Joost-poppetje en zet het veel verder weg. 'Zet het maar gerust daar,' zegt ze venijnig. De therapeute pakt een andere kleine Joost en vraagt: 'Is het de grote of de kleine Joost die daar staat?' 'Dat weet ik niet, hoor!' zegt Anna. En terwijl ze naar de kleine wijst: 'Misschien wel die...' 'Dit is wel ingewikkeld allemaal', zegt Joost. 'Maar neem nou gisteren, toen je vond dat ik Gootjes luier verkeerd om aan had gedaan.' 'Het was toch ook verkeerd om?' 'Nou ja zeg, dat is toch ook geen ramp voor een keer!'

De therapeute onderbreekt hen: "Gaan jullie kibbelpartijen thuis ongeveer zo?" Ze knikken beiden. "Even nog hoe Anne het voelt", zegt de therapeute terwijl ze op de kleine Anne op het blokje wijst. "Heeft ze dat gevoel dat ze van alles moet en dat niet aankan wel vaker gehad in

haar leven?” Anne aarzelt en zegt: “Ik zat toen ik zeven was al alleen in de tram naar school.” Ze staart naar het kleine poppetje op het blokje. “Ik ben alleen met mijn moeder opgegroeid en die lag vaak op de bank. Later begreep ik dat ze depressief was.” “Dat zal niet gemakkelijk zijn geweest voor dat meisje,” zegt de therapeute. Met z’n drieën kijken ze naar het meisje op het blokje. Dan zet de therapeute een gebogen volwassen poppetje voor het meisje en zegt: ‘Zou dit je moeder kunnen zijn?’ Anna kijkt en zegt niets.

Het gesprek zet zich voort over de hoofden van de poppetjes heen: hoe het minder leuk werd toen de kinderen erbij kwamen en hoe dat kwam. Het lijkt of de problemen wat overzichtelijker worden. De trend is gezet voor een haalbare klus. In korte tijd is er veel gevoeld, doorbroken en in proces gezet.

casus 2

Annette en Bert, of: wat te doen als scheiden niet helpt?

Annette, achtenveertig jaar, ernstig geparentificeerd en verwaarloosd in haar geschiedenis, wil hulp voor haar twee kinderen, Marcia van zestien en Willem van veertien jaar. Zij lijden onder het feit dat hun vader uit huis is vertrokken. Ze hebben buikpijn en hoofdpijn, en op school gaat het niet goed. Ze nemen geld weg van hun moeder en blowen veel samen.

Al snel vertelt Annette dat ze Bert, hun vader, het huis heeft uitgezet omdat zijn depressie het gezin te veel zou schaden. Later blijkt dat Annette heeft gedacht dat ze de kinderen beter alleen kon opvoeden en dat ze daarna weer gewoon met Bert verder kon leven. Hij is haar jeugdliefde en ze is erg aan hem gehecht. Later blijkt ook dat Bert voor de kinderen heeft gezorgd toen ze klein waren, terwijl Annette de kost verdiende in de familiezaak waar ze al vanaf haar zestiende werkt en die ze van haar vader heeft geërfd. Bert is woedend op Annette die 'altijd alles heeft bepaald', zelfs het verlies van zijn kinderen. Annette is woedend omdat Bert haar alles alleen laat opknappen en haar niet meer wil als minnares.

De twee therapeuten halen zo snel en tactisch mogelijk de vader erbij en voeren gesprekken met moeder en kinderen, met de kinderen apart, met het hele gezin, met vader apart en met moeder apart. Uiteindelijk lukt het ook om Annette en Bert in een reeks gesprekken bij elkaar te krijgen. De poppetjes hebben inmiddels al aardig rondgedanst en Annette beschouwt het als erkenning als haar kleine poppetje op een reuzenblok wordt gezet en de 'kapitein' wordt genoemd. Bij herhaling breekt een glimlach door op haar veelal verbeterde uitstralende gezicht als ze naar het kleine meisje met de staartjes op het reuzenblok kijkt. Daarachter staat soms een ander klein meisje, eenzaam, nooit gezien. Het grote poppetje, Annettes 'coördinator', staat hiervan afgewend, niet bij machte het meisje op het reuzenblok te bereiken. De opstelling moet vaak worden herhaald, ook voor Bert. Het beeld moet beklijven, een helende ervaring worden.

Telkens weer ontspant Annette als ze naar het meisje op het reuzenblok kijkt. 'Zo is ze kapitein geworden', zegt de therapeute bij herhaling op verschillende momenten. Deze interventie valt de therapeute niet gemakkelijk, omdat Annette onsympathiek en overheersend overkomt. Om deze tegenoverdracht te verhelfen kan de therapeute in een supervisie haar eigen geschiedenis op tafel zetten en zo zichtbaar maken dat haar kleine poppetje het niet verdraagt dat haar harde werken niet wordt erkend.

Fragment uit een sessie met Annette, Bert en de beide therapeuten

Therapeute 1: 'Waar willen jullie het over hebben vandaag?' Annette: 'Over Willem. Ik ben toch zo kwaad geworden en ik ben nog kwaad. Je weet heel goed wat ik bedoel, Bert, kijk maar niet zo schijnheilig. Ik bedoel: hoe dat ging met die voetbalkaartjes.' Bert: 'Je kunt helemaal niet weten hoe dat ging met die voetbalkaartjes. Je hebt mij er niet over gesproken. We hadden trouwens afgesproken dat....'

Annette: 'Afgesproken? Afgesproken? Jij houdt je nooit aan je afspraken, hoe kun jij het nou hebben over afspraken? Heb je dat met die advocaat nou al geregeld? We moeten het hoognodig over geld hebben en als jij je niet aan je afspraken houdt en jullie er niet voor zorgen dat hij zich eraan houdt, hebben we aan die gesprekken ook niks en....'

Therapeute 1: 'Wacht even, Annette, want ik geloof dat ik het allemaal niet zo goed kan volgen. Je wilde het over Willem hebben, er is iets voorgevallen en jullie zijn allebei boos.' Al pratende zet ze de inmiddels welbekende kleine en grote poppetjes die Annette en Bert voorstellen op tafel. Voor de twee kleine poppetjes zet ze een soort krijgsmannetje dat de boosheid van beiden symboliseert. Ze pakt nog een klein poppetje: 'Dit is Willem. Hij heeft een petje op, dus hij lijkt wel een beetje.' Beide ouders lachen voorzichtig. Therapeute 1 tegen Bert: 'Wil jij het ook over Willem hebben?' Bert knikt. De therapeute zet Willem tussen hen in. Therapeute 2: 'Willen jullie als ouders praten?' Annette en Bert knikken.

Therapeute 2 tot therapeute 1: 'Denk je dat die boosheid hoort bij hen als ouders of bij hun oude partnerrelatie?' Er valt een stilte. Therapeute 2: 'Denken jullie dat je als ouders kunt praten als zij (wijst naar de kleine poppetjes) nog zo boos zijn op elkaar?' Zij pakt Willem en zet hem tussen de twee boosheidsymbolen in. Het is duidelijk dat dit niet zo'n prettige positie is voor Willem. In de rest van het gesprek wordt Willem uit zijn benarde positie gehaald en worden er nog twee volwassen poppetjes op tafel gezet die Bert en Annette in hun ouderrol voorstellen.

Juist bij dit stel heeft de 'taal erbij' een structurerende functie. Bert en Annette hebben die structuur nodig om ruimte te krijgen voor het verwerken van het verdriet dat ze elkaar kwijt zijn. Er wordt meer en meer gehuild en de boosheid neemt af. Gedurende een reeks sessies, herhaalde uitbeeldingen en reflectie hierover wordt het 'ouderteam' steviger.

casus 3

Marianne en Annelies, of: schade ontmoet schade

Het begin van de relatie van Marianne, achtentwintig jaar, en Annelies, veertig jaar, was heftig en intens. Ze wonen nu vijf jaar samen en het gaat niet meer zo goed. Marianne heeft het gevoel dat het Annelies te veel om de seks gaat. Ze voelt zich daarom niet meer veilig en geliefd en raakt geblokkeerd bij het vrijen. Annelies klaagt dat ze zich voortdurend moet aanpassen aan Marianne; ze moet haar stemmingen verdragen, haar problemen oplossen en steeds voor haar klaar staan. Ze ervaart hun relatie als benauwend.

In de sessies voorafgaand aan het fragment is aan de orde geweest dat Marianne als klein meisje door haar vader is misbruikt, terwijl Annelies als kind al moest zorgen voor haar moeder, die psychiatrisch patiënt was. Wat betreft Marianne is de link gelegd tussen misbruik en het gevoel niet veilig te zijn binnen de seksuele relatie. De benauwdheid van Annelies, haar neiging tot aanpassen, beschikbaar zijn en de kar trekken, blijkt samen te hangen met de relatie die zij als kind had met haar 'gestoorde' moeder. Het kleintje van Annelies heeft al hardwerkend op het blokje gestaan; dat van Marianne stond al tegenover een volwassen man op een stapel blokken, met daar voor een geweldssymbool om het misbruik te verbeelden. Achter dit alles, onzichtbaar voor beiden maar wel op tafel, het kleine poppetje van de vader als symbool van Mariannes loyaliteit, en het kleine poppetje van de moeder als symbool van de loyaliteit van Annelies. Het feit dat die loyaliteiten worden uitgebeeld, doet niets af aan de ernst van de schade die zij als kind hebben opgelopen.

Fragment uit de vierde sessie

Therapeute: 'Waar willen jullie het over hebben?' Annelies: 'Ik bedoel het niet rot, maar ik heb soms het gevoel alsof ik met een groot, lastig kind zit in plaats van met een volwassen vrouw.'

Ik moet haar overal bij de hand naar toe nemen, ze durft nog geen telefoontje te plegen. En dan zeg ik iets wat haar niet bevalt en dan slaat haar hele stemming om en kan ik geen goed meer doen. Ik ben soms gewoon bang voor haar!

Marianne: 'Je vernedert me als je zo over me praat. Ik kan alles zelf als het moet, dat heb ik altijd gekund, dus als dat de bedoeling is dan doe ik verder alles wel weer alleen.'

Therapeute: 'Zullen we het gevoel van Annelies eens onderzoeken? Denk je dat je ernaar kunt kijken, Marianne? Het gaat over de beleving van Annelies; niet over de feitelijke werkelijkheid, want die bestaat niet. Jij beleeft het anders omdat jij een andere geschiedenis hebt.' Marianne: 'Oké.' De therapeute pakt het kleine poppetje dat Annelies voorstelt: 'Dit was jij, geloof ik, hè?'

Annelies: 'Nee, deze met dat bloemetjestruijtje en die staartjes. Maar het maakt niet uit.'

Therapeute: 'Jawel, het gaat over jou. Dan nemen we die. Ik zet je op het blokje, zoals we al eerder deden. Dit is jouw "schade"' (wijst op het blokje). Vervolgens zet de therapeute een klein poppetje neer met beide armpjes in de lucht om Annelies' beleving van Marianne te symboliseren en vraagt: 'Voelt het op zulke momenten ongeveer zo?' Annelies kijkt nadenkend. 'Zoiets, ja.'

Therapeute: 'Hou je het vol om hier naar te kijken, Marianne?' Marianne: 'Moeilijk.'

Therapeute: 'Misschien helpt het te bedenken dat we jouw beleving er straks naast kunnen zetten als je dat wilt?' Marianne knikt en lijkt wat meer te ontspannen. De therapeute pakt het grote poppetje dat de coördinator van Annelies voorstelt. 'En waar is die dan?' Annelies: 'Die is er niet, denk ik.' Vervolgens pakt de therapeute het toverstokje dat een grens symboliseert en legt het tussen de twee poppetjes in. 'Misschien is dat kleintje niet zo goed in grenzen trekken? Doet ze dat wel eens? Heeft ze daar die voor nodig?' (wijst op het poppetje dat de coördinator voorstelt). Annelies: 'Het komt niet in me op tegen Marianne te zeggen dat ze iets even zelf moet doen.' De therapeute wijst naar het kleintje op het blokje. 'Denk je dat dit haar schade is? Dat ze nooit heeft geleerd zich te begrenzen? Dat kind van toen moest alles doen om het zo veilig mogelijk te maken. Hoe beter ze voor haar moeder zorgde, hoe meer kans er was dat haar moeder een echte moeder voor haar kon zijn.' Ze zet een klein gebogen poppetje en een groot zittend poppetje bij het kind op het blokje. 'Je moeder van toen.' Er valt een stilte en met z'n drieën kijken ze naar de uitbeelding. Dan pakt de therapeute het grote poppetje dat Annelies voorstelt. 'Deze had je vroeger niet, maar nu wel. Zou die grenzen kunnen trekken, denk je?'

Annelies: 'Lijkt me moeilijk.' De therapeute pakt een ander groot poppetje. 'Ken je deze van Marianne?'

Annelies: 'Ja, vooral als we vrijen. Dan kan ik me helemaal overgeven en me bij haar geborgen voelen.' De therapeute wijst op het kleine poppetje van Marianne. 'En dat is nou juist het meest verwarrende deel van haar leven, niet?' Marianne lacht en knikt. Vervolgens wijst de therapeute op de kleintjes. 'Die twee hebben elkaar wel goed weten uit te zoeken.' Ze wijst op het kleintje van Marianne. 'Haar verlangen dat er voor haar gezorgd wordt, en haar angst voor de wereld om haar heen die ze niet wil voelen, wordt voor haar (wijst op het kleintje van Annelies) weer een herhaling van het gevoel de kar te moeten trekken. En (wijst op het kleintje van Marianne) haar wens veilig kind te kunnen zijn dat hulp krijgt voor haar angsten, wordt beknot als ze weer een seksueel wezen moet zijn.' Er valt weer een stilte. Marianne: 'Nou is het wel weer genoeg voor vandaag. Het is maar goed dat we gek op elkaar zijn.' De therapeute grijpt haar kans en zegt dat ze het indrukwekkend vindt om te ervaren hoe de twee volwassen poppetjes in staat zijn de twee kleintjes te 'zien'.

Annelies en Marianne bleven het moeilijk met elkaar hebben, maar langzaam aan slaagden ze er enigszins in om de herhaling van hun trauma's om te zetten in persoonlijke groei. De poppetjes hebben in dit fragment vooral het effect gehad dat beide vrouwen in staat werden gesteld eikaars schade te erkennen en serieus te nemen.

Werkzame factoren en andere ervaringen

De afgelopen tien jaar heeft de 'taal erbij' zich steeds meer ontwikkeld. Door het geven van trainingen, het werken in andere culturen in de context van humanitaire hulpverlening in *war-conflict-gebieden* (Diekmann-Schoemaker, 2003) en het gebruik ervan in supervisies en bij de oplossing van teamconflicten, wordt het steeds duidelijker waarom hij zo goed werkt. Dit hangt naar mijn mening samen met de volgende factoren.

- Intrapsychisch én interrelationeel

Een essentieel kenmerk van de 'taal erbij' is de mogelijkheid het intrapsychische en het interrelationele parallel te beleven. De interne dialoog en de relatie staan tegelijk op tafel. Omdat de kleine poppetjes als symbool van de geschiedenis er toch al staan, wordt bijna vanzelf een link gelegd vanuit de dynamiek van de relatie naar de invloed van de geschiedenissen op die relatie. Voor je het weet, staat er de beleving van een grote dominante moeder of een strenge, benauwende vader tussen het stel in. Of bijvoorbeeld bij Anna en Joost: Anna staat niet tegenover Joost op haar blokje maar tegenover een gebogen poppetje dat haar depressieve moeder voorstelt.

- Ruimte voor andermans belevingen

De beleving van een ruzie tussen twee partners kan van beide kanten worden uitgebeeld. Het letterlijk ruimte op tafel maken voor meerdere belevingen kan een geruststellend effect hebben. Het is belangrijk dat beide opstellingen blijven staan als symbool voor het feit dat anders denken niet gevaarlijk is en dat het denken van de ander naar alle waarschijnlijkheid niet zal veranderen. Paradox is dat juist daardoor de persoonlijke beleving anders wordt (Willi, 1983). De therapeut stopte Anna bijvoorbeeld toen ze aan de beleving van Joost wilde komen.

- De ruimte die het beeld biedt naast het woord

Wij, cliënt en therapeut, maken gebruik van woorden om onze gevoelens en gedachten te delen. De taal geeft ons een schijnbare controle over wat we wel en niet (kunnen) zeggen. We snappen het al en dat is het dan. Zonder deze zekerheden te hoeven verliezen, kan de 'taal erbij' mogelijkheden bieden, omdat hij niet alleen van de spreektaal, maar ook van 'zien' en 'aanraken' gebruikmaakt. Als de cliënt bijvoorbeeld het poppetje dat zijn moeder verbeeldt op tafel zet, kan dat de kracht van het belijden van loyaliteit hebben, maar het kan evengoed een daad van disloyaliteit zijn. Hij raakt zijn moeder aan, zet haar neer, kijkt naar haar en de therapeut helpt hem, als dat nodig is, het gevoel erbij woorden te geven of helder te krijgen wat de betekenis van het neerzetten is. Vaak is de manier waarop het poppetje wordt neergezet al genoeg en zijn woorden overbodig.

Ook een overledene kan door een poppetje worden gesymboliseerd. Het op tafel neerleggen van een overleden moeder kan krachtig zijn omdat het zowel de dood zelf, als de aanwezigheid van de dode moeder in de emoties van de cliënt zichtbaar kan maken. Bovendien kan er een tweedeling worden gemaakt, bijvoorbeeld een liggende moeder en een uitbeelding van de moeder zoals zij binnen de innerlijke dialoog van de cliënt voortleeft. Op deze manier komen binnen- en buitenwereld in het beeld bij elkaar.

- Het hart naast het hoofd

De therapeut wil dat de cliënt niet alleen cognitief maar ook emotioneel geraakt wordt en leert. De poppetjestaai geeft de cliënt de kans afstand te nemen van zijn situatie, waardoor hij meer kan voelen zonder dat hij de controle verliest. Bert en Annette bijvoorbeeld worden stil als ze Willem zo uiteengerukt tussen hen in zien staan, ze kunnen zijn pijn ervaren en verdragen.

- Een gelijkwaardige relatie

De 'taal erbij' bewaakt de zuiverheid van de relatie tussen cliënt en therapeut. Het is niet voortdurend de een die de ander bevraagt en behandelt. Natuurlijk blijft de therapeut de cliënt helpen, dat is de relationele afspraak. Maar het lijkt meer op samen puzzelen. Samen zoeken ze naar opstellingen die de innerlijke wereld van de cliënt zo exact mogelijk weergeven. Op die manier helpt de therapeut de cliënt aan een relatie met zijn of haar geschiedenis.

- Verheldering en verbeelding van (tegen)overdracht

De cliënten kunnen de therapeut een plaats op tafel geven en de therapeut zichzelf. Overdracht en tegenoverdrachtsverschijnselen kunnen zo zichtbaar en daarna bespreekbaar worden gemaakt. Een voorbeeld: het echtpaar Janny en Peter. Peter geeft met het woord 'jullie' prijs dat hij zich belaagd voelt door de vrouwelijke therapeut en zijn vrouw. De therapeut nodigt hem uit het poppetje dat de therapeut voorstelt in een configuratie met zijn vrouw en hemzelf te plaatsen. De poppetjes maken het gevoel van Peter niet alleen zichtbaar maar ook bespreekbaar en gemakkelijker te aanvaarden. Daarnaast krijgt de therapeut de ruimte om te bedenken hoe haar meerzijdige partijdigheid in het geding zou kunnen zijn. Ze kan rustig met het echtpaar overleggen wat er te zien valt en wat dat betekent voor hun samenwerking. Hoe het in haar eigen innerlijke relatie werkt, kan ze buiten het gesprek bedenken of tijdens een supervisie bespreken. De cliënt kan corrigeren wat de therapeut voorstelt. Bijvoorbeeld, Peter pakt het poppetje dat de therapeut voorstelt en zet het veel dichterbij Janny. 'Zet het maar gerust zo', zegt hij.

- Loyaliteit wordt zichtbaar

De 'taal erbij' bewaakt de onzichtbare loyaliteit die altijd zijn invloed doet gelden. Als je het kleine poppetje van de vader of moeder neerzet, maak je die loyaliteit zichtbaar en krijgt de cliënt de ruimte de volle omvang te onderzoeken van de rol die vader of moeder in zijn leven heeft gespeeld. Er zijn vele mogelijkheden bij het zichtbaar maken van de onzichtbare loyaliteit. Zo kan het neerzetten van twee poppetjes voor een ouder de positieve en de negatieve kanten van die ouder belichten. De aanwezigheid van de positieve kanten garandeert de loyaliteit (van Haver, 1990).

- Alles blijft op tafel

Cliënten zeggen vaak dat zij het een geruststellende gedachte vinden dat alles op tafel blijft staan. Dit geeft hun de zekerheid dat ze niet vergeten wat ze net gezegd hebben en dat ze niets of niemand over het hoofd zien. Dit geeft controle en rust. De poppetjes hoeven overigens niet voortdurend de hoofdrol te hebben. Een simpele opstelling geeft vaak stofte over voor een verder 'poppetjesloos' gesprek.

Ten slotte

Indien u belangstelling heeft voor het visualiseren van psychische problemen en met deze methodiek wilt gaan werken, bedenk dan allereerst dat u blijft werken zoals u op dit moment doet. Wat u erbij moet leren, is uw handen te laten doen wat uw intuïtie u zegt, en ze vooral te laten doen wat uw cliënt probeert te zeggen of niet kan uitdrukken. Een treffend beeld kan het effect hebben van een zeven-mijlslaars.

Literatuur

Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press.

Boszormenyi-Nagy, I. (1984). *Invisible Loyalties. Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. New York: Brunner/Mazel Publishers.

Diekmann-Schoemaker, M. (2001). Het leed overzien. Phaxx 9 (4), 5-8.

Diekmann-Schoemaker, M. (2003). An extra language in counseling and training. Intervention, (2), 36-39.

Haver, W. van (1990). Het gekwetste zelf. Pessopsychotherapie als terugweg naar zichzelf. Leuven: Acco.

Nevejan, M.A. & Huyts, J.H. (1969). Echtscheiding. Bussum: Paul Brand.

Willi, J. (1983). De partnerrelatie: ontstaan, ontwarren en verhelderen van conflicten. Rotterdam: Donker.