

EEN TAAL ERBIJ

Marleen Diekmann

Marleen Diekmann werkte als psychotherapeut, systeemtherapeut en docent bij De Kontekst, therapie- en trainingscentrum te Amsterdam. Zij is intussen overleden.

Inleiding

Dit verhaal probeert woorden te vinden om de ‘taal’ te beschrijven die ik door de jaren heen heb ontwikkeld om in mijn therapieën met cliënten uit andere landen en culturen sneller contact te kunnen maken. Maar eerst wil ik iets vertellen over het gedachtegoed van waaruit ik werk.

Het beoefenen van therapie is in wezen het scheppen van nieuwe keuzes door bewustwording van innerlijk beleefde werkelijkheden. Deze belevingen zijn vaak pijnlijk en vol van opgelopen schade. Het enige excuus om de beelden hiervan toch op te roepen is de wanhoop die schuilt in de uitdrukking ‘het leed is niet te overzien’. Overzicht over leed - en ook over lief - helpt om uit die wanhoop te komen.

Ik beoefen mijn vak vanuit een contextueel kader. In het contextuele denken wordt ervan uitgegaan dat een groot deel van de pijn en de vreugde in onze persoonlijke geschiedenis wordt bepaald door de geschiedenis van de generaties die aan ons vooraf gingen. Het hart van de contextuele therapie ligt in de gedachte dat deze pijn en vreugde voor een groot deel samenhangen met banden en loyaliteiten die van generatie op generatie onze relaties, en vooral onze relatie met onszelf, bepalen.

Geïnspireerd door I.D. Nagy zie ik het als een existentieel fenomeen dat het onmogelijk is onze door geboorte en bloed ontstane banden en loyaliteiten van ons af te schudden. Wij kunnen alleen een autonoom individu zijn als we deze een plek geven. Dit universele levensfeit is voor mij een belangrijke pijler in het therapeutisch proces.

Het inzicht dat veel van onze symptomen samenhangen met deze - vaak onzichtbare - loyaliteiten en banden kan heel verhelderend en grensverleggend zijn, zowel voor de cliënt als voor de therapeut. Dit geldt des te meer omdat het niet de bedoeling is ons van onze loyaliteiten te ontdoen, maar om ze zichtbaar te maken. Vervolgens kan er dan worden gekeken wat we ermee doen, welke keuzes en mogelijkheden we hebben.

Omdat ik de laatste jaren mijn vak meer en meer in een transcultureel kader beoefen, gaat mijn ‘taal erbij’ een steeds grotere rol spelen. Wat begon als een noodzaak tot contact, met of zonder tolk, met of zonder taalmisverstanden, wat begon als een noodzaak om het werkveld ofwel het probleemgebied tussen de cliënt en mij in te kunnen leggen, is tot een ‘taal’ uitgegroeid.

Ook u werkt met cliënten die niet alleen uit verschillende culturen afkomstig zijn, maar die ook een groot aantal onverdraaglijke gebeurtenissen met zich mee dragen. De verscheidenheid aan culturele werkelijkheden vraagt om een snelle en efficiënte verbeelding daarvan; de opgelopen trauma's maken het noodzakelijk snel enig overzicht over leven, lief en leed te krijgen. In mijn werk in de Balkan en Afrika, en onlangs ook in de Verenigde Staten (Manhattan, elf september) heb ik gemerkt dat mijn 'taal erbij' mij helpt om dit te bereiken.

Het zoeken naar woorden doet me verlangen naar de poppetjes in mijn handen, mijn 'taal' dus. Ik vraag u uw voorstellingsvermogen en verbeeldingskracht te gebruiken om te onderzoeken of deze 'taal erbij' ook voor u een bron van inspiratie kan zijn.

De 'taal erbij'

De 'taal erbij' wordt uitgedrukt met behulp van duplopoppetjes in allerlei maten, soorten, generaties en culturen. Ze hebben verschillende huidskleuren, er zijn afwijkende types om bepaalde karakters te symboliseren en ze zijn er in alle leeftijden, van baby's tot grootouders. Ze kunnen staan en zitten, en hun benen en armen kunnen worden bewogen. Ik gebruik een kindertoverstokje om grenzen aan te geven en gekleurde plastic vierkantjes die processen, symptomen en problemen kunnen symboliseren. Verder zijn er verhogingen van glazen, kopjes en koffiemelk cupjes waarmee iemand 'groot' gemaakt kan worden, en symbolen voor agressie, geheimen en dergelijke.

Al deze hulpmiddelen fungeren als een visualisering van de werkelijkheid van de cliënt. De cliënt zelf en elk individu uit zijn geschiedenis worden uitgebeeld met twee poppetjes: het volwassen deel en het innerlijke kind.

Dit innerlijke kind - of hoe je het ook noemen wilt - loopt altijd met ons mee, of we dat nu willen of niet, of we dat nu merken of niet. Allemaal hebben we onze eigen relatie met dit innerlijke kind en niet altijd staan we ermee op goede voet. Het is gevormd door onze relationele geschiedenis en ons welbevinden wordt bepaald door de relatie die we ermee hebben.

De cliënt en ik 'spelen' met de poppetjes alsof we aan het schaken zijn. Ik gebruik mijn gekleurde plastic vierkantjes om symptomen te verzamelen en te zoeken naar wat de cliënt aankan. Vaak zetten we ook familieleden neer, met voor ieder een groot en een klein poppetje om te onderzoeken hoe het, in de ogen van de cliënt, gesteld is met hun innerlijke kind. Dit 'schaakspel' vertegenwoordigt de emotionele en relationele geschiedenis van de cliënt. De poppetjes helpen om deze tot een gevoelde werkelijkheid te maken. Ze zetten de geschiedenis en de context ervan op tafel. Stukjes uit het verleden worden zichtbaar in hun gecompliceerdheid en dit kan heel veel teweeg brengen: de cliënt wordt geconfronteerd met zijn innerlijke kind dat schade heeft opgelopen en geheeld moet worden. Ook de therapeut blijft niet buiten schot : de bronnen van zijn innerlijke kind en de schade die het heeft opgelopen zijn aanwezig in de relatie met de cliënt.

Als ik de cliënt in woorden moet duidelijk maken hoe zijn relatie met zijn innerlijke kind eruit ziet, loop ik de kans in een theoretisch verhaal te blijven hangen en hem niet te bereiken. Ik kan bijvoorbeeld zeggen: 'dat je je zo inspant om je te concentreren, terwijl het niet meer lukt zoals voor de oorlog, komt omdat je symptomen hebt die horen bij de reactie op wat er met je is gebeurd. Dat zijn traumasymptomen.'

Met die uitleg is niets mis. Maar ik kan ook het kleine en het grote poppetje pakken en zeggen: 'kijk, die grote wil weer gewoon doorgaan met het leven en zich weer hetzelfde voelen als voor de oorlog. Maar die kleine is nog helemaal niet zo ver, die is bang, geschrokken en vertrouwt de boel niet. Die heeft veel geduld en zorg nodig. Kan ik deze (ik wijs naar het grote poppetje) helpen die kleine te helpen?'

Ik heb dan in korte tijd mezelf een positie gegeven, het probleem gevisualiseerd en een voorstel tot samenwerking gedaan. De sfeer wordt wat minder gespannen; het is alsof we samen aan het puzzelen slaan. Er is ruimte voor humor en speelsheid, terwijl de vaak bloedige werkelijkheid toch op tafel staat. Samen proberen we het leed te overzien.

Ik kan een cliënte vragen, al dan niet in aanwezigheid van haar man, of zij zich door hem gedomineerd voelt. Ik kan ook een reuze mannenpoppetje neerzetten en een klein poppetje voor de vrouw en vragen of zij zich zo voelt in de relatie. Of ik zet het volwassen deel van de man op een kopje en de vrouw onder een kopje. 'Voelt het zo?' is een andere vraag dan 'voel je je niet gezien?'

Dit alles doe ik *samen* met de cliënt, die mij kan corrigeren totdat de gevisualiseerde werkelijkheid klopt. Als ik iets van de andere cultuur niet begrijp, of iets weglaat of fout doe, word ik zonder schroom op mijn vingers getikt. Zo zette ik in de Balkan de moeder van een cliënte op tafel. Ze verwisselde het poppetje voor een grootmoeder, want door haar was ze opgevoed, zoals zo velen in de Balkan.

Dit samendoen is van groot belang, omdat met name getraumatiseerde mensen een dringende behoefte aan controle hebben. Juist die controle is hen immers ontnomen.

Mensen die onverdraaglijke dingen hebben meegemaakt, raken vaak verlamd en bewegingsloos. Het zien van hun werkelijkheid in gekleurde, zich verplaatsende poppetjes, plastic vierkantjes en symbolen (voor agressie, alcoholisme, religie enzovoort) brengt hen, ondanks zichzelf, weer in beweging. De visualisering van de innerlijke dialoog tussen hun volwassen deel en hun innerlijke kind brengt de verantwoording en de zorg voor dat kind weer bij hen terug. De therapeutische dooddoener 'wat denk je er zelf van?' krijgt met de poppetjes nieuw leven ingeblazen. De humor en de speelsheid waar als vanzelf ruimte voor is, maken de werkelijkheid beter te verdragen.

Mijn poppetjes helpen mij om in de therapeutische relatie op de achtergrond te blijven. Ik heb hier persoonlijk een grote behoefte aan, omdat ik een nogal levendig, soms té ruimtevullend karakter heb. De poppetjes nemen de ruimte als vanzelf in en ik kan actief volgen.

In trainingen merk ik vaak dat het voor therapeuten een opluchting is als zij merken dat zij, tijdens het 'schaakspel' met de poppetjes, zowel actief als volgend kunnen zijn. Je kunt zelfs jezelf als therapeut op tafel zetten als dit nodig is, zolang je maar zelf de verantwoording voor je innerlijke kind neemt.

Iedereen is in staat de poppetjestaal te begrijpen en omdat ikzelf bloedserieus bezig ben met mijn wat kinderlijk ogende poppetjes, raken ook 'supermannen' en traditioneel opgeleide Bosnische psychiaters in de ban. De poppetjes blijken internationaal zeggingskracht te hebben, vooral in gebieden als de Balkan en Afrika, waar de cliënten sneller en creatiever, minder verbaal theoretisch 'bedorven' zijn dan in Nederland. Maar ook in Manhattan, waar ik snel en efficiënt met collega's aan het werk moest, waren ze soms een uitkomst.

De samenstelling van het materiaal hangt af van de persoonlijke smaak, stijl en creativiteit van de therapeut. Voor de verbeelding van alcoholisme heb ik bijvoorbeeld een klein flesje genomen, maar daar zijn natuurlijk talloze andere dingen voor te verzinnen. Wel is het van belang dat er, naast de poppetjes, niet teveel attributen worden gebruikt. De balans tussen

verbeelding en stilering moet gehandhaafd blijven. Ook moet er niet al teveel tegelijk op tafel staan; dat kan verwarrend werken. Om bijvoorbeeld de eenzaamheid van het innerlijke kind van de cliënt te visualiseren, volstaat een klein poppetje dat op het juiste moment op een grote tafel wordt neergezet.

Voorbeelden uit mijn praktijk

Joseph, veertig, gevlucht uit Eritrea, probeert met zijn kinderen een nieuw bestaan op te bouwen. Hij was in zijn land onderwijzer en verloor vrouw, land, status en huis. Hij werd ondervraagd en gemarteld.

Joseph en ik komen erachter dat, als gevolg van de martelingen en verhoren, het stellen van vragen symptomen oproept en als retraumatisering werkt. Met behulp van de poppetjes beeld ik de verhoorsituatie uit. De vragensteller wordt groot en angstaanjagend neergezet. Het volwassen deel van Joseph zit, terwijl het innerlijk kind onbeschermd tegenover de dreiging staat. ‘Was het ongeveer zo?’, vraag ik. Joseph legt kind en volwassen deel plat op tafel. ‘Zo was het’, zegt hij.

Ik trek een grens met het kindertoverstokje, pak een paar poppetjes en zeg: ‘wil je eens laten zien hoe onze relatie er voor jou uitziet?’ Joseph zet mij op een verhoging, terwijl hij zijn volwassen deel, met achter zich het innerlijke kind, staand neerzet. Het is duidelijk dat deze relatie minder bedreigend is dan de traumatiserende verhoorsituatie. Dankzij de poppetjes is de therapeutische relatie minder angstaanjagend geworden. Er is een begin van veiligheid gecreëerd. Joseph en ik puzzelen verder. De poppetjes helpen hem zijn verhaal, voor zover hij dat aankan, te vertellen. Hij heeft controle en overzicht over wat er gebeurt.

Amira, Duško en hun zoon Petar zijn zes jaar geleden uit Sarajevo, ooit de stad waar verschillende culturen en nationaliteiten vredig samenleefden, gevlucht omdat zij daar als moslim teveel gevaar liepen. Hij is Servisch; zij verloor haar moeder tijdens Servische bombardementen. *Zijn* volk heeft *haar* moeder gedood. Petar van zestien is niet te hanteren. De relatie bestaat voornamelijk uit ruzie. Tijdens een sessie waarbij ze alledrie aanwezig zijn, klagen en kibbelen de ouders over hun zoon.

Ik probeer de positie van Petar op tafel te zetten. Ik zet het kinddeel van Amira en Duško met de rug naar elkaar toe en laat de volwassen delen zitten. Vervolgens geef ik Petar het poppetje dat hem verbeeldt in de hand (ik had hem ook ‘zichzelf’ kunnen laten uitzoeken) en vraag hem waar hij ‘staat’. Hij zet zichzelf iets dichterbij zijn moeder dan bij zijn vader. Ik vraag hoe het voor hem is daar te staan en of hij zich bezorgd maakt over zijn ouders. Hij vertelt dat ze allebei stom bezig zijn en dat zijn moeder zich vaak niet goed voelt. Ik zet hem op een verhoging en zeg: ‘dus je moet hen helpen?’. De jongen knikt. Het is nu voor iedereen *zichtbaar* dat hij zich niet alleen onmogelijk gedraagt, maar dat hij het ook moeilijk heeft met de situatie en probeert te helpen. Het verband tussen zijn gedrag en het echte probleem begint zich af te tekenen.

Ik vraag naar de geschiedenis van het huwelijk en terwijl Amira en Duško vertellen, zet ik poppetjes voor de ouders van beiden neer. Hun beider nationaliteit wordt uitgedrukt door twee plastic vierkantjes van verschillende kleuren. Ook de oorlog, gesymboliseerd door een gestileerde krijgsman, wordt neergezet en allebei vertellen ze wat de oorlog met hun nationaliteit en huwelijk heeft gedaan. Het drama, waarvan Petar een onderdeel is, komt op tafel. Amira en Duško begrijpen al schuivend met de poppetjes dat hun ruzies over de onhanteerbare Petar misschien wel over iets heel anders gaan.

Trauma en verwerking

De diagnose ‘posttraumatische stress stoornis’ is eenvoudig te stellen; het praktisch werken met getraumatiseerde mensen is heel wat ingewikkelder en vaak raakt de hulpverlening hierdoor verlamd. ‘Het is te gecompliceerd, te erg’, ‘de cultuur is zo anders’, ‘er zijn te weinig hulpverleners om het goed te kunnen doen’, ‘er heerst een te groot taboe’, zijn veelgehoorde uitspraken van hulpverleners, vooral van hen die in andere landen en culturen werken. Met name in oorlogsgebieden en vluchtelingenkampen is het leed vaak zo groot dat het vrijwel onmogelijk is de verlamming te doorbreken.

Verkrachting is als gebeurtenis net zo vreselijk in Afrika als in Nederland. Het feit dat er in Afrika niet of veel minder over wordt gesproken dan in Nederland, betekent niet dat Afrikaanse vrouwen er beter tegen kunnen Nederlandse. Het zegt eerder iets over de diepe geworteldheid van het trauma. Het spreken erover kan een taboe zijn, waardoor cliënt en therapeut in een impasse raken.

In dit soort gevallen kan de poppetjestaal helpen om het therapeutisch proces weer op gang te brengen. Als de cliënt en de therapeut samen het taboe of de verlamming kunnen benoemen, kunnen ze constateren dat er sprake is van traumasymptomen, waarmee een begin is gemaakt om de impasse op te heffen.

Neem bijvoorbeeld het rouwproces zoals elke therapeut dat kent. Ik verbeeld het door de onverdraaglijke gebeurtenis te symboliseren met bijvoorbeeld een liggend babypoppetje voor de dood van een kind, opgestapelde blokjes voor de torens van Manhattan, een soldatenpoppetje voor oorlogsgeweld of iets dergelijks. Daarnaast leg ik een aantal verschillend gekleurde plastic vierkantjes op een rij; zij symboliseren het proces dat een mens moet doormaken totdat hij weer door kan gaan met leven. Het eerste vierkantje verbeeldt de traumatische gebeurtenis, het tweede staat voor ontkenning en niet kunnen voelen, het derde symboliseert de pijn, het verdriet, de boosheid en het schuldgevoel. De laatste twee vierkantjes liggen over elkaar heen; zij verbeelden de integratie van het verlies en de schade in de toekomst. Als de cliënt heel lang zonder beweging voor een van de vierkantjes blijft staan, is er sprake van trauma en moeten cliënt en therapeut samen gaan uitzoeken waar en waarom het proces stagneert.

Het voordeel van de visualisering van het rouwproces is dat de cliënt, zonder dat zijn copingmechanismen worden doorbroken, kan kijken naar wat hem overkomen is, zowel van buitenaf als van binnenuit. De verbeelding van de gebeurtenis, de visualisering van de symptomen en het ‘spel’ met de poppetjes kan heel confronterend zijn, maar de cliënt kan steeds weer afstand nemen, steeds weer van buitenaf er naar kijken. De poppetjes en de vierkantjes bieden een kader van structuur en veiligheid waarbinnen gewerkt kan worden aan de integratie van de opgelopen schade. Traumatische gebeurtenissen kunnen besproken worden, de innerlijke dialoog kan in gang worden gezet en de schade kan hanteerbaar worden gemaakt.

Ik hoop dat u, lezer, mij tot hier hebt kunnen volgen en dat mijn ‘taal erbij’ ook voor u een bron van inspiratie wordt die u kan helpen anderen te helpen.