

Inhoud

Wat eraan voorafging	8
Wat nog niet gezegd is en waaraan dit boek zijn bestaan te danken heeft	10
1. Inleiding. Hoe word je wie je bent?	12
2. Casussen. De poppetjesmethodiek in de praktijk	24
1: 'Ik ga met tegenzin naar m'n werk'	26
2: 'Zij wil praten en ik kan het niet'	38
3: 'Ik wil er ook bij horen'	46
4: 'Gewoon een weekend geen seks, dat lijkt me heerlijk'	62
5: 'Ik zou zo graag willen dat mijn vader me echt ziet zoals ik ben'	76
6: 'Onze schoondochter wil niets van ons weten'	86
7: 'Handig te weten hoe het vanbinnen bij me werkt'	96
8: 'Net doen alsof het niet is gebeurd'	104
9: 'Ik praat nooit, met wie dan ook, over doodgaan'	114
10: 'Ik ben mezelf kwijt'	124
3. Synoniemen in de beeldtaal	142
4. De bronnen waaruit ik put	146
5. Informatie betreffende de trainingen 'Therapie in beeld' voor therapeuten	150
6. Met dank aan	154

Inleiding.
Hoe word je
wie je bent?

“ Bij onze overburen stond een boom in de tuin, een boom waar je in kon klimmen en dan kon je heerlijk tussen de takken zitten. Ik zat er vaak plannen te maken. Hoe kon ik het allemaal het beste regelen voor iedereen? Het moeilijkst was het als ik zelf iets echt niet wilde. Daar kwam ik niet uit.

Wat kon ik verlangen naar ‘groot’ zijn, zoals mijn broers en zussen! Die behoorden tot de ‘grote’ mensen. Zij maakten keuzes met betrekking tot hun werk en relaties. Zij konden doen wat ze wilden, wisten hoe dat moest en hoe het leven in elkaar zat. Zij hoefden zich niet naar de ander te schikken. Ik wel. Ik moest zorgen dat mijn vader niet boos werd, dat ik de sfeer opvrolijkte wanneer er ruzie was en vooral dat ik niet lastig was. Maar hoe kon ik dan krijgen wat ik nodig had? Of zeggen wat ik echt niet fijn vond?

De meeste ‘grote’ mensen die ik ken lijken op het beeld dat ik als klein meisje van hen had. Aan de buitenkant. Ik zie nu dat de meesten vanbinnen net zo worstelen als ik toen. Ik zie zorgende, reddende, hardwerkende, stoere, afhankelijke, perfecte, verslaafde, niemand nodig hebbende, zichzelf aanpassende, materialistische, eisende, zieke, altijd lieve, precieze, of lastige mensen. Vul de rij maar aan.

Wie ik echt was, werd niet gezien. Niet uit onwil, maar gewoon omdat mijn ouders andere dingen aan hun hoofd hadden. Daarnaast deden zij oprecht hun best ons zo goed mogelijk op te voeden. Deels wilde ik hen helpen het leven gemakkelijker te maken. Daardoor beschermde ik tegelijkertijd mijn ‘meest oorspronkelijke zelf’, degene die ik diep vanbinnen was, voor afwijzing. Dit deed ik door te doen wat er van me werd verwacht. Ik ontwikkelde persoonlijke eigenschappen die me konden helpen in de situatie thuis en de eigenschappen die er in mijn beleving niet mochten of konden zijn liet ik in mijn schatkist zitten. Soms gluurde ik daar wel stiekem naar en dan fantaseerde ik erover dat ik ze wel gebruikte. Hoe zou het leven er dan uitzien? Maar ik durfde met die eigenschappen niets te doen. Ik maakte mezelf ‘groter’ dan ik was, werd een ‘helpertje’, een ‘reddertje’. De winst

van deze inspanning was dat ik gezien werd en leuk gevonden. Ik werd een ‘makkelijk’ kind.

Bij bijna alle volwassenen schuilt onder deze buitenkant een diep verlangen te mogen zijn wie ze zijn. Wie ziet dat? Wie weet dat? Sommigen weten zelf wel wie ze diep vanbinnen zijn. Ze laten dat soms ook even zien. Anderen weten dat niet of willen het niet weten. Dat is te pijnlijk. Zij durven niet te zeggen wat ze nodig hebben, gaan het conflict uit de weg. Ze zijn bang om afgewezen of niet meer aardig gevonden te worden. Bang de ander te kwetsen of gekwetst te worden. Hoe krijgen ze dan wat ze nodig hebben? Hoe kunnen ze zijn wie ze zijn?

“ Het mechanisme dat ieder mens ontwikkelt om zijn kwetsbaarheid te beschermen, nemen we ons hele leven mee.”

Ik koos op grond van deze eigenschappen mijn beroepen: verpleging, zending en ontwikkelingswerk, pastoraat en maatschappelijk werk. Dat ik er vooral voor anderen was, daarbij op mijn tenen liep – wat me een keer zou kunnen gaan opbreken – realiseerde ik me niet. Laat staan dat ik bedacht wat ik zelf nodig had.

Het mechanisme dat ieder mens ontwikkelt om zijn kwetsbaarheid te beschermen nemen we gedurende ons hele leven mee. Hierbij spelen onze relaties altijd een wezenlijke rol.

Dit mechanisme hoeft ons niet tot last te zijn wanneer we het onderkennen en bewust gebruiken. Wanneer het echter een overlevingsmechanisme is geworden, zullen we daar vroeg of laat iets mee moeten doen voor onze eigen bestwil en die van de ander.

Pas tijdens mijn werk als medisch maatschappelijk werker begon tot mij door te dringen dat de manier waarop ik mezelf beschermde een overlevingsmechanisme was geworden dat zich nu tegen me keerde. Bij mijn patiënten en in die ziekenhuiswereld kon ik niet om de

naakte waarheid van het bestaan heen. Ik moest kijken naar wie ik echt was. Ik moest echt zijn. Anders kon ik er niet zijn voor mijn patiënten.

Daar begon mijn ontdekkingsreis naar dat deel van mezelf dat ik had achtergelaten. Ik koos een studie die daarbij kon helpen. Het werk en de studie samen hebben me ervan doordrongen dat ik een deel van mijn eigenschappen had uitvergroot. Ik werd me ervan bewust dat een deel van mezelf, van wie ik echt ben, daarachter schuilging en niet tot zijn recht kwam.

Tijdens dit proces leerde ik als volwassene verantwoordelijkheid te nemen om te worden wie ik ben in relatie met mezelf en de ander. Dit leverde mij ook echt contact met de ander op.

Contextuele therapie

Mensen leven in verbanden, zoals familie, gezin, vriendenkring, werk, kerk en andere maatschappelijke vormen. Deze verbanden zijn onze context. In deze context zijn wij een deel van het geheel.

“ Relaties beïnvloeden ons wel en wee in alle opzichten.”

Iván Nagy (spreek uit: Notsj), een psychiater en de grondlegger van de contextuele therapie, gaat ervan uit dat het relaties zijn die ons wel en wee bepalen, dat we in alle opzichten door relaties bepaald worden, dat relaties in welke vorm dan ook invloed hebben op onze ontwikkeling, op ons functioneren, op hoe we voelen, op onze lichamelijke gezondheid en ons sociaal functioneren.

Er zijn relaties die ons gevormd hebben, andere die ons misvormden. Sommige helpen en andere zijn een zware last. Nagy maakt daarbij onderscheid tussen relaties met een bloedband, die je dus gegeven zijn, en gekozen relaties. Hij gaat ervan uit dat wanneer we problemen hebben, in welke vorm dan ook, het voornamelijk de relaties met een bloedband zijn waardoor we heling kunnen ontvangen.

Deels overkomt recht en onrecht ons en deels hebben we daar onze eigen verantwoordelijkheid in of in te nemen. Hoe we geven en ontvangen in onze relaties wordt hierdoor gevormd.

“ *Recht doen aan de ander is onlosmakelijk verbonden met recht doen aan jezelf.*”

De meeste mensen gaan in therapie omdat ze onbalans tussen geven en ontvangen in hun relaties ervaren. Dit is echter vaak zo onbewust dat ze hun problemen een heel andere naam geven: identiteitscrisis, relatieproblemen, burn-out, opvoedingsproblemen, verslavingen, gebrek aan assertiviteit enzovoort.

Binnen het contextuele denken zoeken we de oorzaak van problemen tussen mensen in het niet of op een verkeerde manier ter sprake brengen van onze behoeften.

Het zijn deze relationele problemen die ten grondslag liggen aan problemen van lichamelijke, psychische en sociale aard. Als contextueel therapeut onderzoek ik samen met de cliënt met name deze relationele aspecten die universeel voor iedere relatie gelden. Ik gebruik ze om tot een oplossing van de problemen te komen of om te leren er op een bevredigende manier mee om te gaan.

Tien verhalen

De tien casussen in dit boek geven inzicht in de problemen van gewone mensen die je op straat, het schoolplein, de sportschool, op je werk, op een feestje, in je familie of waar dan ook kunt tegenkomen. Je zou zelf een van hen kunnen zijn.

Alle personen hebben hun eigen levensgeschiedenis, die bepalend is geworden voor wie ze nu zijn, waar ze tegenaan lopen en hoe ze omgaan met de mensen om hen heen. Ze zijn alle tien in therapie gegaan omdat ze zowel voor zichzelf als voor hun dierbaren een goed leven willen.

In iedere casus is er de bewustwording van het innerlijke gesprek dat is ontstaan vanuit ieders geschiedenis, zoals hoe

iemand geworden is en hoe dat wordt omgezet in communicatie met de ander. Vervolgens is te lezen hoe de bewustwording en het hanteren van dit innerlijke gesprek en het omzetten daarvan in een goed gesprek met de ander hun uitwerking hebben op de problemen van die persoon. Binnen de therapie heb ik hun het hulpmiddel van de poppetjestaal aangereikt om zelf met hun problemen om te kunnen gaan.

Het is namelijk een mythe dat de therapeut de oplossing voor jouw probleem weet. De oplossing voor je problemen heb je zelf of is bij je relaties te vinden. De therapie maakt je daar bewust van en geeft je handvatten om je eigen problemen te hanteren. Door middel van deze casussen, die een stukje van het leven van de hoofdpersonen weergeven en ook de werkwijze van een contextueel therapeut laten zien, kun jij leren de poppetjestaal te spreken en hiermee jezelf te helpen.

“ Het zijn dikwijls relationele problemen die ten grondslag liggen aan lichamelijke, psychische en sociale problemen.”

De methode van de poppetjestaal

Enkele opmerkingen van cliënten over de methode van de poppetjestaal:

- ‘Met die poppetjes hebben wij samen mezelf uit de knoop gehaald.’
- ‘Wat ben ik in dit uur veel te weten gekomen over mezelf en mijn familie, dingen waarvan ik niet wist dat ik ze wist – alleen maar door met die poppetjes bezig te zijn!’
- ‘Het voelt voor mij heel veilig om over alles wat mij raakt via de poppetjes te praten.’
- ‘Ik neem die beelden mee naar huis en dat helpt me nadenken. Ik vertel het ook aan mijn partner met de duplo van mijn dochter. (...) Nu praten we over dingen waar we het eerder nooit over hadden. We lachen nu vaak samen om dingen die we eerst zelfs niet durfden uitspreken. Dat komt door die poppetjestaal.’

- ‘Toen je de eerste keer die poppetjes pakte dacht ik: die is gek! Ze denkt toch niet dat ik met duplo ga zitten spelen?! Maar na de eerste keer wist ik meer over mezelf dan ik in de vijftig jaar van mijn hele bestaan te weten ben gekomen.’
- ‘In één oogopslag kon ik mezelf en mijn hele familie overzien... Ik zag een totaalplaatje van mezelf en opeens wist ik wat ik moest doen.’

Hoe werkt het?

Mijn cliënt en ik zitten aan een tafel waarop een grote bak met poppetjes in allerlei soorten en maten staat. Verder hebben we ook schatkistjes, koordjes en heel veel andere rommeltjes tot onze beschikking.

Wanneer een cliënt mij zijn verhaal vertelt of zoekend naar de juiste woorden zijn probleem probeert te formuleren, zet ik met poppetjes neer wat ik hoor. Zo beeld ik uit wat de cliënt zegt. Ik gebruik hiervoor duplo- en playmobilpoppetjes in verschillende maten en personages.

“ Bij passend geven en ontvangen draait het om rechtvaardigheid.”

De cliënt vult mij aan of corrigeert me en zo zetten we samen door middel van de poppetjes in korte tijd iemands hele familie, vriendenkring, collega's en wie er ook maar tot zijn context behoren op tafel.

Hierdoor ziet de cliënt zichzelf in zijn context staan. Dit brengt beweging op gang, maakt emoties vrij, roept herinneringen op en prikkelt het denken over de eigen situatie op een nieuwe wijze. Opeens ziet hij ook zijn probleem in een context op tafel staan. Het belang of de last van iedere relatie wordt zomaar zichtbaar. De cliënt ziet zichzelf in de poppetjes, voelt dat ook vaak zo wanneer we niet alleen zijn buitenwereld (gezins- of werksituatie) neerzetten, maar ook zijn binnenwereld uitbeelden: hoe hij denkt en voelt en zijn innerlijk gesprek voert. Het is ongelofelijk wat er in korte tijd zichtbaar wordt van wat er wel was, maar waarvan de cliënt zich niet bewust was.

“ De poppetjesmethodiek biedt vaak gedurende het hele therapieproces houvast.”

Voor iedere persoon gebruik ik meestal drie poppetjes:



- **Een eigenheidpoppetje** dat de eigenheid van iemands persoonlijkheid verbeeldt, zijn identiteit, zijn meest oorspronkelijke zelf. Hierin is hij het krachtigst, maar ook het kwetsbaarst. Bij het poppetje hoort een schatkist. Deze zit eigenlijk *in* het eigenheidpoppetje dat de eigenheid verbeeldt. Deze schatkist staat symbool voor de kwaliteiten, de eigenschappen van de persoon, die hij genetisch uit de generaties vóór hem heeft meegekregen. Niet iedereen haalt in het leven al zijn kwaliteiten uit zijn schatkist. Vaak alleen de meest bruikbare en niet zelden is het een crisis die ervoor zorgt dat we andere kwaliteiten gaan gebruiken dan voorheen.



- **Een kwaliteitenpoppetje.** Dit poppetje verbeeldt het kwaliteitendeel van iemands persoonlijkheid dat hij uit zijn kwaliteiten schatkist (die in zijn eigenheid zit, dus een deel van zijn eigenheid is) heeft gehaald en uitvergroot waarmee hij (de rest van) zijn eigenheid (die zowel zijn kracht als zijn kwetsbaarheid is) beschermt of hij gebruikt deze uitvergroete kwaliteit juist om te geven (parentificatie). In passende vorm verbeeldt dit iets van iemands persoonlijkheid in pure vorm. Uitvergroot echter wordt het een teveel van het goede en dat kan de groei van de eigenheid in de weg staan, relaties blokkeren of zelfs pathologisch worden.



- **Een volwassen poppetje** dat het volwassen deel van iemands persoonlijkheid verbeeldt, zoals hij

eruitziet en bij zijn leeftijd en ontwikkeling past. Dit deel van zijn persoonlijkheid is ook verantwoordelijk voor de twee andere delen in hem. Dit deel van zijn persoonlijkheid is niet alleen verantwoordelijk voor het tot zijn recht laten komen van de eigenheid, het passend inzetten van kwaliteiten en het ontwikkelen van vaardigheden, maar ook voor het aangaan van de dialoog met de ander. Dit is dus de sleutelfiguur tussen het eigen innerlijk gesprek en het spreken met de ander.

Met poppetjes kunnen de cliënt en ik in één oogopslag zichtbaar en inzichtelijk maken wat ik hierboven heb beschreven. De poppetjes spreken een eigen taal. Ze laten zien wat je niet zeggen kunt. Het is een (ver)beeldende methodiek die ik gebruik vanuit mijn denken op contextuele wijze.

Veel mensen leren sneller wanneer ze ergens beelden bij hebben. Ook hebben veel mensen niet direct de juiste woorden voor hun gevoel; wanneer dat gevoel verbeeld wordt, wordt het iets waar zij zelf mee verder kunnen. Het visuele karakter van de poppetjestaal sluit op dit gegeven aan. Daarnaast is er de prettige bijkomstigheid dat therapeut en cliënt elkaar niet alsmear hoeven aankijken, maar als het ware een gezamenlijk project hebben. Het samen naar de poppetjes kijken, het samenwerken, een soort puzzelen, maakt dat de cliënt enerzijds toeschouwer wordt van zijn eigen situatie en anderzijds actief betrokken wordt in het vinden van zijn eigen oplossing. Cliënten verschuiven de poppetjes of zetten ze neer zoals zij hun situatie zien of zouden willen hebben.

Deze actieve betrokkenheid bij de eigen problematiek evenals de eigen situatie uitgebeeld zien op een tafel voor je heeft een gunstige invloed op het verloop en de duur van de therapie. Het geeft mensen precies wat ik hun wil geven: zij leren zichzelf te helpen.

“ Het is gemakkelijk om via de poppetjes thuis te vertellen wat je in therapie hebt gedaan.”

Wat is het effect van deze methode?

De poppetjes helpen mij mijn cliënten het gewenste inzicht in zichzelf en hun situatie te geven en ook om hulpbronnen te ontdekken voor het leren omgaan met problemen. Cliënten krijgen via de poppetjes vaak snel en effectief zicht op de invloed van hun levensgeschiedenis op hun huidige functioneren. Ze worden zich bewust van hun innerlijk gesprek, hun manier van communiceren in hun relaties en de gevolgen voor henzelf, hun situatie en context. Door de bewustwording van het innerlijk gesprek en hoe hij dit vervolgens gaat uitspreken tegen anderen ontdekt de cliënt zelf dat zijn problemen hanteerbaar worden; hij zit er niet meer in vast.

“ Hele gezinnen doen mee, terwijl ze niet bij de therapiesessie zelf aanwezig zijn.”

Deze poppetjestaal biedt cliënten niet alleen gedurende het hele veranderingsproces houvast, maar is ook na de therapie een belangrijk hulpmiddel waarmee de cliënt zichzelf en zijn context verder helpt.

Voor een cliënt is het vaak ook gemakkelijk om via de poppetjes thuis te vertellen wat hij in therapie heeft gedaan. Hele gezinnen doen op deze manier mee, terwijl ze niet bij de therapiesessie zelf aanwezig zijn.

Dit alles maakt deze methodiek effectief en efficiënt. Je wordt niet afhankelijk van de therapeut, maar zoekt en vindt de oplossing bij jezelf en je eigen context.

Tips bij het lezen van dit boek

Met het beschrijven van een verbeeldende methodiek loop ik de kans dat die zijn kracht verliest. Toch, uitgedaagd door cliënten en vakgenoten, heb ik het geprobeerd. Met de beschrijving van deze poppetjestaal in de praktijk wil ik een breed publiek de

mogelijkheid geven zichzelf in hun context te helpen. De casussen in dit boek zijn, hoewel geanonimiseerd en soms ingekort of samengevoegd, echt gebeurd. Ze spreken voor zich. Aan het einde van iedere casus staan vragen die je kunnen helpen de vertaalslag te maken naar je eigen innerlijke gesprek, je eigen relaties en context.

“ *De poppetjesmethodiek verplaatst de aandacht van het probleem naar de oplossing.*”

1. Laat je inspireren door de personages. Zij zullen je aanspreken op datgene wat voor jou van belang is.

Tip: lees één casus per keer.

2. Gebruik het samenvattingsdeel om je in je denken en voelen over jezelf, jouw relaties en jouw situatie op weg te helpen. Gebruik deze vragen als hulpmiddel om samen met iemand die voor jou belangrijk is je relatie te laten groeien en verdiepen.

Tip: overdenk datgene wat je het meest raakt en aanspreekt.

3. Zoek één of meerdere personen om wat je raakt en bezighoudt mee te bespreken.

4. Zet wat je overdenkt of bespreekt uit met poppetjes of iets wat erop lijkt. Laat ook degene met wie je hierover in gesprek bent met poppetjes neerzetten hoe hij of zij jou en de situatie ziet.

“ *Niet iedereen heeft problemen, maar iedereen heeft wel relaties die hij zou willen verbeteren of verdiepen.*”