

Gerrie Reijersen van Buuren

Verlangen naar erkenning

*Ontdek wie je bent
Therapie in beeld*

UITGEVERIJ BOEKENCENTRUM • ZOETERMEER

www.uitgeverijboekencentrum.nl

Ontwerp omslag: Studio Vrolijk
Foto's binnenwerk: Samuel Otte
Foto auteur: Foto van Ekdom Houten
Lay-out/dtp binnenwerk: Gerard de Groot

ISBN 978 90 239 2477 7
NUR 770

© 2010 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Wat eraan voorafging	8
<i>Woord vooraf door Janne IJmker</i>	
1. Inleiding. Hoe word je wie je bent?	11
2. Verhalen. De poppetjesmethode in de praktijk	21
- 'Ik ga met tegenzin naar m'n werk'	21
- 'Zij wil praten en ik kan het niet'	34
- 'Ik wil er ook bij horen'	42
- 'Gewoon een weekend geen seks, dat lijkt me heerlijk'	58
- 'Ik zou zo graag willen dat mijn vader me echt ziet zoals ik ben'	72
- 'Onze schoondochter wil niets van ons weten'	82
- 'Handig te weten hoe het vanbinnen bij me werkt'	92
- 'Net doen alsof het niet is gebeurd'	100
- 'Ik praat nooit, met wie dan ook, over doodgaan'	110
- 'Ik ben mezelf kwijt'	120
3. Synoniemen in de poppetjestaal	140
De bronnen waaruit ik put	142
Meer informatie over dit onderwerp	143
Met dank aan	144

Wat eraan voorafging

Een tijd terug hebben Gerrie en ik samengewerkt op een vrouwencongres. Ik mocht iets vertellen over thema's uit het boek *Achtendertig nachten* en wat het schrijfproces met me had gedaan. Ik spitste mijn toespraak toe op het vergelijken van mijn hoofdpersoon Elsje en haar reactie op het leven, met mezelf en mijn omgaan met zaken die onder meer mijn huwelijk, mijn werk, mijn kinderen aangingen. Ik vertelde dat ik veel van mezelf herkende in de reactie van de hoofdpersoon uit mijn boek, zonder dat ik me daar tijdens het schrijven bewust van was; Elsje, die haar man vergiftigde met rattenkruit, had tenslotte zo'n andere levensloop dan ik. Ik leefde me zozeer in, dat zelfs mijn man zich begon af te vragen of hij zijn leven wel zeker kon zijn.

Bij de vierhonderd vrouwen die in de zaal zaten, zag ik geregeld door een knik of door een lach instemming en herkenning van situaties die ik schilderde.

Ik vertelde hoe belangrijk Gerrie voor me was in de herkenning van mijn eigen processen en dat ze mij op een (contextueel) spoor had gezet rondom het ontwikkelen van de karakters van mijn hoofdpersonen.

Gerrie sloot de toespraak af met het tonen van drie poppetjes die door een camera werden gefilmd en op een scherm geprojecteerd. Ze vertelde dat die poppetjes één persoon verbeelden en dat die met elkaar in gesprek kunnen zijn, zoals je verderop in dit boek duidelijk zal worden uitgelegd. Ze legde uit dat ze in een workshop rondom het contextueel gedachtegoed door middel van de poppetjes zou vertellen hoe die drie-in-één – je volwassene, je beschermende kind en je meest oorspronkelijke zelf – verbonden zijn aan je familiegeschiedenis. Zoals Elsje daaraan verbonden was, zoals ik daaraan verbonden ben.

Ik hoopte dat veel vrouwen zouden blijven voor deze work-

shop. Niet omdat de andere workshops niet leuk of goed waren, maar omdat het mijn verlangen was (en nog is) dat meer mensen te weten komen 'hoe het werkt' in relaties. Gerrie zou dat met playmobil en duplo uitstekend kunnen verbeelden en uitleggen, wist ik uit ondervinding.

We werden niet teleurgesteld: driehonderd vrouwen kozen ervoor om te kijken en te luisteren naar Gerrie en de poppetjes. Later durfde een vrouw uit het publiek op het podium met behulp van de poppetjes vertellen en uiteenzetten hoe zij verlangde naar een betere relatie met haar zus.

Er kwamen veel vragen. De vragen gingen diep en de tijd was te kort. Misschien dat toen wel het verlangen ontstond om mensen die meer willen weten over dit onderwerp meer aan te kunnen reiken. Gerrie nam de uitdaging om erover te gaan schrijven aan en diepte uit haar schatkist de gave op van het schriftelijk verwoorden van de poppetjestaal en alle mooie ontdekkingen die uit het werken daarmee kunnen voortkomen. Het prachtige boek dat zo is ontstaan, ligt hier voor je open.

Janne IJmker



1. 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.

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.

*Relaties beïnvloeden
ons wel en wee
in alle opzichten.*

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.

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

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.

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 verhalen 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 ieder verhaal is er de bewustwording van het innerlijke gesprek dat is ontstaan vanuit ieders geschiedenis, zoals 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.

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

De therapie maakt je daar bewust van

en geeft je handvatten om je eigen problemen te hanteren.

Door middel van deze verhalen, 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.

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.

Bij passend geven en ontvangen draait het om rechtvaardigheid.

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.

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.

De poppetjesmethodiek biedt vaak gedurende het hele therapieproces houvast.

Het is ongelooflijk wat er in korte tijd zichtbaar wordt van wat er wel was, maar waarvan de cliënt zich niet bewust was.

Voor iedere persoon gebruik ik meestal drie poppetjes:

- Een piepklein poppetje 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 zet ik een schatkist. Deze schatkist staat symbool voor de kwaliteiten, de eigenschappen van die persoon, die hij vanuit de generaties vóór hem heeft meegekregen.
- Een middelgroot poppetje. Dit poppetje verbeeldt dat deel van iemands persoonlijkheid waarmee hij uit zijn schatkist kwaliteiten heeft gehaald en die hij heeft uitgegroot waardoor hij zich anders voordoet dan hij is. Hiermee beschermt hij zijn kwetsbaarheid of hij gebruikt deze om geaccepteerd te worden. Met dit poppetje worden de kwaliteiten en eigenschappen verbeeld die, veelal uit zorg voor de ander of acceptatie van zichzelf, zijn uitgegroeid tot een 'te veel van het goede'.
- 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 die twee andere delen in hem.

Met deze poppetjes beeld ik uit dat iedere volwassene niet alleen volwassen is, maar ook een kwetsbaar deel heeft (kleintje) en een manier waarmee hij die kwetsbaarheid afschermt (middelste).

Met poppetjes kan 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

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

op dit gegeven aan. Daarnaast is er de prettige bijkomstigheid dat therapeut en cliënt elkaar niet alsmaar hoeven aankijken, maar als het ware een geza-

menlijk 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.