

INHOUD

- 3 Redactioneel
THEO VAN DUIJVENBODEN
5. Symbolisering: zien wat onzichtbaar is
Over het belang van (het kunnen) symboliseren
NEL JONGSMA-TIELEMAN
36. Over het vermogen tot symboliseren
WIM-JAN TRÜGG
- 67 Intervisie aan de hand van basisbehoeften van cliënten
LISA VOS-BOSSCHER
- 75 Rouwen om mijn “Kindheid”
MARIA GEUSEBROEK-SIMONS
83. *Boekbespreking: ‘Het wandelend hoofd’, A. Ladan*
THEO VAN DUIJVENBODEN
86. Impresie van de supervisiedag 9 november 2002 in
De Werkplaats, Amsterdam
KAREN DE RUITER
- 88 Familieopstellingen
*Een verslag van een workshop familieopstellingen volgens Hellinger op 24
oktober 2002*
MONIQUE CUPPEN
- 96 Jubileren
HENNY SLEGH

SYMBOLISERING: ZIEN WAT ONZICHTBAAR IS

SYMBOLISERING: ZIEN WAT ONZICHTBAAR IS

Redactioneel

THEO VAN DUIJVENBODEN

Na zestien jaar legt Wim-Jan Trügg het hoofdredacteurschap van het Tijdschrift neer. Drukke werkzaamheden elders nopen hem afscheid te nemen van het blad dat hij heeft helpen volwassen worden. Onder zijn leiding is het geëvolueerd van een veredeld clubblad met een wat hagiografische inslag tot een kritisch (“the press is free”) tijdschrift dat de Pesso-psychotherapie beschrijft, analyseert en tegen het licht houdt. Met veel liefde en volharding heeft hij zo geholpen de Pesso-therapie een fundament te geven en te plaatsen binnen het veld van de psychotherapie. De ontwikkelingen die daar plaatsvonden volgde hij op de voet en doordacht hij op hun consequenties voor de Pesso-therapie. Een proeve daarvan kunt u aantreffen in dit nummer, als afscheidsgeschenk. Zijn artikel heeft de symbolisering tot onderwerp en meer precies wat de Pesso-psychotherapie vermag als het vermogen tot symbolisering bij cliënten te wensen overlaat. Leidt dat tot een contra-indicatie voor deelname aan een Pesso-groep?

Veel gehoord is natuurlijk de voorwaarde dat cliënten onderscheid moeten kunnen maken tussen de groepsleden als persoon en de rollen die zij gevraagd worden te spelen en dat zij zich realiseren dat wat zij in de therapie krijgen symbolisch is. Of zij geboeid worden door het lezen van boeken en het kijken naar films zou een indicatie geven van hun (on)mogelijkheden op dit gebied. Een tamelijk naïef uitgangspunt als je je realiseert hoe veelomvattend en essentieel het vermogen tot symboliseren voor de ontwikkeling van het kind feitelijk is, zoals duidelijk wordt uit de artikelen van Nel Jongsma en Wim-Jan Trügg.

De bespreking van: ‘Het wandelend hoofd’ van Ladan sluit goed aan op deze artikelen omdat in dit boek ook de rol van de symbolisering belicht wordt bij de vorming van ons ‘impliciete levensscenario’.

Theoretisch materiaal komt pas tot leven in de werkelijkheid, in datgene wat onze cliënten en wijzelf aan den lijve ervaren hebben. Als die ervaring ontbreekt is er al gauw sprake van bloedeloos gepalaver. Daarom zijn verhalen over therapieën van belang, vignetten door Pesso-therapeuten beschreven, maar ook de verhalen van cliënten zelf.

REDACTIONEEL

De komende tijd zullen regelmatig bijdragen van cliënten in het Tijdschrift verschijnen. In dit nummer is Maria Geusebroek-Simons zo moedig zich bloot te geven om ons deelgenoot te maken van haar ervaringen met de Pesso-psychotherapie. Het is een aangrijpend verhaal van binnenuit.

Monique Cuppen onderging een opstelling volgens Hellinger aan den lijve om meer inzicht in zijn methode te krijgen. Met verrassend resultaat. Zijn er vergelijkingen met de ideeën van Pesso te trekken? Dat die ideeën wat betreft hun toepassing niet beperkt hoeven te blijven tot therapiegroepen laat Lisa Vos zien in haar artikel over supervisie in het onderwijs. Er kunnen vele loten groeien aan de Pesso-boom die het verdienen beschreven en becommentarieerd te worden.

Tenslotte doet Karen de Ruiter verslag van een studiedag met de meester zelf en mijmert Henny Slegh over 25 jaar Pesso-psychotherapie in Nederland.

De ontwikkeling gaat verder.

Symbolisering: zien wat onzichtbaar is

Over het belang van (het kunnen) symboliseren

NEL JONGSMA-TIELEMAN

Aan de hand van de psychologie van de knuffel, onze vroegste rituelen en het kinderspel wordt het belang van symbolisering voor de ontwikkeling van het kind geïllustreerd. Met name de rol van de transitionele ruimte (Winnicott) wordt daarbij belicht. Betoogd wordt dat symbolisering essentieel is voor het kind om afstand te doen van directe behoeftebevrediging en almachtsgevoelens, om begrensdheid te accepteren en om emoties te kanaliseren.

Uiteindelijk is het vermogen tot symbolisering nodig om uit te groeien tot een autonoom persoon.

Inleiding

Wat is precies een *symbool*? Het woordenboek van Van Dale (10e druk 1976) geeft vijf verschillende betekenissen. De laatste twee geven aan wat men in de scheikunde en de wiskunde onder een symbool verstaat. In de scheikunde is het een letter(groep) die een element voorstelt (H₂O is water b.v.); in de wiskunde stelt het een wiskundig begrip voor, of duidt een wiskundige bewerking aan (b.v. +, -, :, x). Een symbool is hier dus iets zeer abstracts; het heeft niets te maken met gevoelens. Bij eerder gegeven betekenissen is dat echter anders. Het symbool wordt dan gelijkgesteld aan *zinnebeeld*: een zinnelijk waarneembaar voorwerp dat het beeld is van iets anders; een voorwerp waardoor iets geestelijks of iets algemeen wordt aangeduid, allegorie. Dan kan men denken aan de rode roos die symbool is van de liefde, of de trouwring die de ver-

*Dit artikel is een bewerking van hoofdstuk 2 en 3 van het boek: 'Rituelen: speelruimte van de hoop' van de schrijfster Nel Jongsma-Tieleman (2002, uitg. Kok – Kampen, ISBN nr. 90 435 0558 7).
Bewerking: Theo van Duijvenboden.*

Nel Jongsma-Tieleman is psycholoog, gecertificeerd PESSO-psychotherapeut en leertherapeut en gepensioneerd universitair docent godsdienstpsychologie.

bondenheid in het huwelijk verbeeldt. Dit kunnen abstracte symbolen zijn wanneer het gaat om een *afbeelding* van een bepaald voorwerp, b.v. wanneer we op middeleeuwse schilderijen Maria zien afgebeeld met een witte lelie naast zich, symbool van haar reinheid. Wanneer men echter rode rozen krijgt van de geliefde is het symbool geladen met emoties. Men ontvangt deze rozen als een uiting van liefde, alsof de geliefde daarin zegt: 'ik hou van jou'.

Deze laatste symboolopvatting komt het dichtst bij de eerstgegeven betekenis van het woord in Van Dale. In algemene zin wordt daar onder 'symbool' verstaan: 'een werkelijkheid die samenvalt met een andere en deze zichtbaar voorstelt.

Het woord 'symbool' is afgeleid van het Griekse woord *sumballein* dat *bijeen-, samenbrengen* betekent. Een *symbolon* is eigenlijk iets wat men (met zijn pendant) ter vergelijking samen-, naast elkaar houdt. Vaak was zo'n *symbolon* een in het midden doorgebroken steen, zodat voor de ene helft slechts één bepaalde 'wederhelft' bestond. De twee helften vormden zodoende een afgesproken legitimatiebewijs tussen 'gastvrienden'. Hiermee kon iemand bewijzen dat hij werkelijk een vriend was van de heer des huizes.

Volgens deze oerbetekenis van het woord 'symbool' gaat het hier dus niet om een teken, dat alleen functioneert in een abstract betoog of wetenschap. Een symbool is allereerst een gebruiksvoorwerp met een grote emotionele waarde. Het bijzondere eraan is dat daarin op onzichtbare wijze een andere werkelijkheid aanwezig is. Het symbool verwijst naar deze werkelijkheid, en stelt deze tegenwoordig: het geven van rode rozen is het aanbieden van liefde.

Nu zou men uit de hierboven gegeven voorbeelden kunnen afleiden dat symbolisering, het kunnen omgaan met symbolen, niet *per se* noodzakelijk is voor het menselijke leven: iets extra's, geschikt voor mensen met gevoel voor romantiek of het religieuze. Hoe belangrijk is symbolisering eigenlijk? Kunnen wij ook zonder?

Het belang van symbolisering is goed duidelijk te maken wanneer het wordt gezien vanuit de ontwikkelingspsychologie: wanneer en in welke situatie ontstaat het vermogen tot symboliseren, en wat draagt het bij aan de emotionele ontwikkeling? Wat is daarbij de rol van vroege rituelen en kinderspel? Mist men iets wanneer men *niet* kan symboliseren?

Psychologie van de knuffel

Het symboliseringsvermogen begint al vroeg in onze ontwikkeling te groeien: in de babytijd, een levensfase waarin we veel en intens voelen, maar nog niet verstandelijk kunnen denken en spreken. De omgang met de *knuffel* van de baby kunnen we zien als de eerste vorm van symbolisering. Inmiddels hoeft men in onze tijd niet meer het belang van de knuffel te verdedigen. Al vanaf de geboorte worden kinderen bijna overladen met knuffels, en overal ziet men kinderen rondsjouwen met hun lievelingsbeest. Winnie-the-Pooh is geweldig populair, ook bij volwassenen. Toen indertijd Nederlandse militairen uitgezonden werden naar de oorlog in Joegoslavië waren er op de journaalbeelden ook soldaten-met-teddybeer te zien!

Met behulp van de *psychologie van de knuffel* kan dan ook de functie en het belang van symbolisering duidelijk worden gemaakt.

Voor een goed begrip van de betekenis van de knuffel is het nodig zich goed rekenschap te geven van de beginsituatie van de baby. Deze is gekenmerkt door hulpeloosheid en afhankelijkheid. Door te huilen kan de baby wel allerlei signalen afgeven aan de zorgende volwassenen, maar hij heeft niet in de hand te bepalen wat volwassenen met die signalen doen. Wanneer ze zijn signalen negeren en geen oog hebben voor zijn behoeften is hij machteloos. De grote emotionele levensvraag van deze eerste levensfase is dan ook, volgens Erikson, die van het *basisvertrouwen*. Krijgt de baby in het eerste levensjaar het gevoel dat de zorgende omgeving in voldoende mate oog voor hem heeft en naar zijn signalen luistert? Dan leert de baby de wereld ervaren als voldoende betrouwbaar en veilig, en vormt een houding van vertrouwen de basis van zijn ontwikkeling. Het is echter ook mogelijk dat volwassenen tekortschieten in zorg. Wanneer dit chronisch in sterke mate gebeurt leert de baby niet dat het veilig is om zich aan anderen toe te vertrouwen. Zij ontwikkelt een grondhouding van wantrouwen tegenover anderen, een gevoel van altijd op je hoede moeten zijn, en een gevoel van altijd voor jezelf moeten zorgen.

De ervaringen van deze eerste levensfase vormen de *basis* van de verdere emotionele ontwikkeling, te vergelijken met het fundament van een gebouw. Wanneer een kind in voldoende mate een houding van basisvertrouwen heeft geleerd is het fundament voor de verdere ontwikkeling goed. Het kind zal ook latere levensproblemen, die bij de normale emotionele ontwikkeling horen, tegemoet treden met een houding van vertrouwen: het heeft ervaren dat het mag rekenen op hulp en steun

van belangrijke volwassenen. Naarmate het emotionele fundament van de ontwikkeling echter zwakker is loopt het kind meer het gevaar aan de volgende levensproblemen een houding van schaamte, van schuldgevoel en incompetentie over te houden.

Deze eerste levensfase is dus van groot belang voor de verdere ontwikkeling van een mens. Men zou kunnen zeggen dat er in dit eerste levensjaar in het kleine kind een strijd woedt tussen goede en slechte ervaringen, tussen Goed en Kwaad. Het is van levensbelang dat het Goede de overhand heeft, want dan alleen kan men vertrouwen hebben in het leven.

De beginsituatie van de baby heeft echter nog een ander kenmerk behalve afhankelijkheid en hulpeloosheid. Dit betreft de aard van de relatie van de baby tot de 'moederende' omgeving. We noemen deze relatie *symbiotisch*. Daarmee wordt bedoeld dat de baby zich nog niet realiseert dat hijzelf en moeder of vader twee verschillende mensen zijn. Als volwassenen kunnen wij ons dat vroegste levensgevoel moeilijk voorstellen; we hebben er ook geen herinneringen aan. Ik stel mij voor dat het misschien het best te vergelijken is met het liggen in een warm bad. We realiseren ons dan niet waar het water ophoudt en onze huid begint; het voelt als een eenheid. Maar we hebben zelf het bad vol water laten lopen en zijn daarna erin gestapt. We weten dus dat wijzelf en het water twee onderscheiden grootheden zijn. Maar hoe zou het zijn wanneer we dat *niet* wisten? Hoe zouden we dan weten dat de warmte van het water die wij *aan* onze eigen huid voelen iets anders is dan onze huid, onszelf? De beginsituatie van de baby is die van het warme bad, het vruchtwater van de baarmoeder. Bij de geboorte is de baby dat baarmoedergevoel niet zomaar kwijt. Het vraagt een ontwikkelingsproces om te leren dat wat hij *aan* zijn eigen huid voelt (b.v. de handen van moeder die hem verzorgt) iemand anders is dan hijzelf.

Dit leven in een symbiotische relatie gaat gepaard aan iets anders. Wanneer de baby de verzorgende anderen niet ervaart als anderen, maar als zichzelf, voelt zij ook niet dat het anderen zijn die haar verzorgen. Voor het gevoel van de baby maakt zij zelf dat zij wordt geholpen, b.v. door te huilen: ik huil en daardoor maak ik dat mijn vader of moeder komt. Daardoor voelt de baby aanvankelijk nog niet dat het ook mogelijk is dat verzorgers geen aandacht geven aan haar signalen; de baby voelt haar afhankelijkheid van ouders en verzorgers nog niet. We zeggen dat een baby in deze eerste levensfase nog leeft in een wereld van *omnipoten-*

tie-, almachtsfantasieën.

Ongeveer halverwege het eerste levensjaar gaat een baby het onderscheid voelen tussen 'ik' en 'de ander'. Er komt een proces van *separatie*, van een gevoel van gescheiden- en onderscheiden zijn op gang. Dit houdt echter voor de baby ook een bedreiging in. Nu gaat hij n.l. voelen dat hij het niet in de macht heeft om de zorgende volwassenen te laten doen wat hij wil. De baby gaat langzamerhand merken dat hij afhankelijk is, en dus ook in de steek gelaten kan worden. In deze fase krijgt de knuffel een belangrijke functie, n.l. die van trooster wanneer het kind zich niet goed, gefrustreerd voelt, b.v. in een vreemde omgeving waarin de vertrouwde volwassenen niet aanwezig zijn.

Winnicott (1974) heeft beschreven hoe dat 'werkt'.

Het veiligheidsdoekje, de knuffel heeft verschillende kenmerken, die te verdelen zijn in twee soorten.

Allereerst zijn er kenmerken die overeenkomen met die van de verzorgende omgeving: zachtheid, warmte, een bepaalde aanrakingskwaliteit (b.v. bontachtig, de *aaibaarheidsfactor*).

In de tweede plaats zijn er kenmerken die een gevoel van autonomie geven, die het gevoel van almacht voorlopig nog in voldoende mate in stand houden:

- De baby heeft het gevoel dat hij recht heeft op de knuffel, en de omgeving gaat daarin mee. Wanneer de beer is vergeten bij opa en oma wordt hij vanzelfsprekend opgehaald of teruggebracht.

- De knuffel mag niet veranderd worden behalve door de baby. Kleine kinderen hebben er een grote hekel aan dat hun knuffel wordt gewassen; hij moet naar henzelf ruiken, zelfs wanneer volwassenen vinden dat hij stinkt.

- De knuffel wordt geknuffeld, maar soms ook agressief behandeld, en dat gebeurt met affect. Dat wil zeggen: met heftige, intense gevoelens.

Bovendien, *voor het kind* heeft de knuffel *vitaliteit* en *realiteit*. De knuffel is Iemand! En: hij 'werkt': hij geeft een *werkelijke* ervaring van troost als het kind zich naar voelt.

In de strip *Casper en Hobbes* wordt dit ook heel mooi zichtbaar gemaakt. Meestal kijken de lezers mee met het jongetje Casper, en dan zien we een levende tijger die optreedt als een echte persoon, als maker en soms als trooster. Soms kijken we met de ogen van de verschrikkelijke schooljuffrouw of het buurmeisje. Dan zien we een onoglijke lappentijger. In Winnie-the-Pooh zien we iets dergelijks. Wanneer ver-

teld wordt over zijn avonturen is hij een handelend persoon, en wordt hij ook als zodanig afgebeeld. Wanneer Janneman Robinson naar bed gaat is hij een teddybeer die achteloos de trap wordt opgedragen; ‘op de achterkant van zijn hoofd, bump, bump, bump’.

Vanuit de psychoanalyse is de vraag belangrijk: gaat het hier om fantasie (projectie) of om realiteit? Dit is niet een louter theoretische kwestie; de beantwoording van die vraag heeft belangrijke consequenties. Wanneer b.v. iemand het gevoel heeft dat zij wordt begluurd door de buurman is het belangrijk te weten of dat klopt met de realiteit. Wanneer de buurman dat inderdaad doet moet er iets aan de buurman worden gedaan. Maar wanneer het niet waar is, en de vrouw in kwestie niet daarvan is te overtuigen rijst de vraag of hier geen sprake is van een paranoïde *waan*; dan moet de vrouw ‘in behandeling’.

Freud kende alleen de twee ‘werelden’, ‘sferen’ van fantasie (projectie) en realiteit. Iets is reëel, werkelijk, ‘waar’, of het is ‘alleen maar fantasie’, dat wil zeggen vertekening van de werkelijkheid. Winnicott stelt daartegenover dat er niet twee, maar drie ‘sferen’ zijn: er is een ‘wereld van de verbeelding’ als overgang tussen ‘fantasie’ en ‘werkelijkheid’.

Winnicott zegt: bezien vanuit de volwassene is de knuffel een extern object. Hij is een voorwerp in de buitenwereld, de wereld buiten mij. Daarin is hij deel van de objectieve realiteit die wij niet hebben ‘gemaakt’ in onze fantasie, maar die ons is ‘gegeven’. Een knuffel is meestal een in serie gemaakt voorwerp, waarvan er vele identieke exemplaren in de winkel te koop zijn. Maar dat is niet zo voor de baby, het is niet zomaar een ding! De knuffel is iets heel bijzonders, met een grote emotionele meerwaarde.

Voor de baby echter komt de knuffel ook niet ‘van binnen’: het is niet puur fantasie, geen hallucinatie. Wanneer men hallucineert ziet of hoort men dingen die er niet zijn. In een *delirium tremens* ziet men b.v. nogal eens krioelende beesten op het behang. De knuffel daarentegen is voor iedereen te zien.

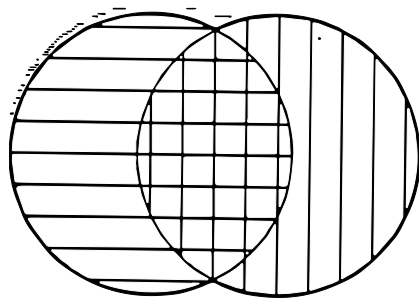
Volgens Winnicott is de knuffel de *paradoxe eenheid* van de externe, objectieve, ‘gegeven’ werkelijkheid en de interne, subjectieve, in de fantasie ‘gemaakte’ werkelijkheid.

Marion Milner gebruikt hier het beeld van overlappende cirkels. In het gebruik van de verbeelding wordt de ‘gegeven’ werkelijkheid *overlapt* door wat wij *hopend* zien in de verbeelding. In de zachtheid van de knuffel ‘ziet’ het kind moederlijkheid; de zachte knuffel geeft als het ware

een *symbolisch hapje* moederlijkheid. Daardoor kan het kind op moederlijkheid blijven hopen. Het eigendoms- en beschikkingsrecht van het kind over de knuffel geeft een *symbolisch hapje* van autonomie over de wereld: 'ik kan mijn ouders niet naar mijn hand zetten, maar mijn knuffel wel'. Janneman Robinson sjouwt zijn beer op een onmenselijke manier de trap op en af, en hij geeft hem een onmogelijke naam: de beer is een 'hij', maar toch krijgt hij een meisjesnaam. Dit wordt gemotiveerd op een voor de volwassene onbegrijpelijke manier: 'hij heet Winnie-theer-Pooh; weet je niet wat *'ther'* betekent?' Janneman Robinson kan dat doen omdat hij de baas is over zijn beer.

In de 'overlap' vloeien 'objectieve' werkelijkheid en gewenste, 'subjectieve' werkelijkheid dus in elkaar over. Maar het is wel van het grootste belang dat deze twee 'werkelijkheden' niet met elkaar worden verward. Wie eigen gevoelens en de externe realiteit niet meer kan onderscheiden is, in een extreem geval, psychotisch. Soms kunnen wij het gevoel hebben dat een ander iets van ons denkt of wil, terwijl dat niet klopt met de werkelijkheid. Het is dan nodig dat we open staan voor toetsing van ons gevoel aan de realiteit. We moeten er rekening mee houden dat we ons in ons gevoel kunnen vergissen. In het bovengenoemde voorbeeld van de niet-glurende buurman staat de vrouw niet open voor toetsing van haar gevoel: wat zij voelt *is* realiteit. Dan is er iets mis. Marion Milner zegt van deze 'overlap' van twee 'werelden': *harmoniously fusing but not confusing them*: ze 'fuseren' als het ware, maar je moet ze wel uit elkaar blijven houden en ze niet met elkaar verwarren.

Marion Milner's model van de overlappende cirkels is zeer verhelderend, en dat wordt duidelijk wanneer het wordt getekend (*figuur 1*):



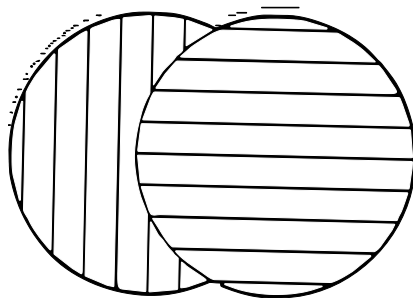
Figuur 1: Overlappende cirkels van de transitionele sfeer

De linker cirkel met de horizontale strepen verbeeldt de *subjectieve* sfeer, waarin we iets *maken* met behulp van onze *fantasie*. Het is de sfeer van onze behoeften en gevoelens, in het voorbeeld van de teddybeer de wereld van de behoefte aan ‘moederlijkheid’ en ‘de baas zijn’ én van de gevoelens en de beelden die daarbij horen.

De rechter cirkel met de verticale strepen is de *objectieve* sfeer, de werkelijkheid die bestaat ‘objectief’, onafhankelijk van ons, als een ‘gegeven’. Het is de teddybeer die in serie gemaakt is in een fabriek, waarvan grote hoeveelheden voorradig zijn in de winkel.

In de *overlap* van beide cirkels zien we een *nieuw patroon* ontstaan: vierkantjes. Maar toch blijft er de mogelijkheid zowel de horizontale als de verticale strepen te onderscheiden. In het nieuwe patroon wordt van een gewone teddybeer Winnie-the-Pooh gemaakt, een heel bijzonder iemand, ‘je beste vriend’. Maar toch weet het kind heel goed dat de beer op een andere manier een vriend is dan een menselijke vriend. Het ervaart ‘moederlijkheid’ aan de beer, maar weet tegelijkertijd dat de beer geen moeder is.

Wanneer deze toetsing vanuit de realiteit er niet is (zoals b.v. bij het psychische mechanisme van de projectie of bij een waan) is er geen sprake van creatieve verbeelding, want de ruimte tussen de subjectieve en de objectieve cirkel valt weg (*figuur 2*):

*Figuur 2: Subjectieve sfeer ten koste van de objectieve werkelijkheid*

Hier onttrekken de horizontale strepen van de subjectieve fantasie een

deel van de gegeven werkelijkheid aan het oog. Hier gaat fantasie ten koste van de werkelijkheid.

Symbolisering, echte creatieve verbeelding, houdt dus altijd in naast het voelen van verbondenheid, in het ervaren van het symbolisch hapje, ook het kunnen ervaren van afstand: ik behelp mij nu met mijn beer, want moeder is er niet. Het betekent ook dat het kind leert om afstand te doen van directe behoeftebevrediging, en het in die tijd van ‘afzien van’ uit te houden. Aan de knuffel oefent het kind frustratietolerantie. Daarmee leert het ook langzamerhand accepteren dat het niet almachtig is, en dus niet op een magische manier de wereld kan manipuleren om al zijn wensen te vervullen. Het kind leert zijn eigen *begrensdheid* te accepteren, en daarmee ook de grenzen van anderen te respecteren. Het leert langzamerhand dat vader en moeder niet al zijn wensen kunnen of willen vervullen. Het accepteert dat Zijne Majesteit de Baby (zoals Freud dat noemt) wordt onttroond.

Daarin is de werking en de functie van de knuffel heel verschillend van die van een *fopspeen*. Een fopspeen is een *imitatie* van de tepel of de speen van de zuigfles. Het kind kan er op dezelfde manier op zuigen. Het enige verschil is dat er niets uit komt. De fopspeen is een surrogaat. Het lijkt te veel op een echte speen om als symbool te functioneren. Wanneer een kind te lang met een fopspeen blijft rondlopen wordt het eigenlijk klein gehouden. Het *symbolische* element in de teddybeer daarentegen geeft het kind zelfstandigheid: met zijn beer kan hij eropaf gaan.

In de creatieve verbeelding krijgt iets uit de gegeven realiteit een bijzondere emotionele lading in de overlap van de subjectieve en de objectieve cirkel.

Winnicott noemt deze sfeer van de creatieve verbeelding, waarin de knuffel wordt ‘gemaakt’, de *transitionele* ruimte, en de knuffel een *transitioneel object*. ‘Ruimte’ moet hier in overdrachtelijke zin worden gedacht. Daarmee bedoelt hij allereerst de ‘ruimte’ tussen de subjectieve werkelijkheid van ervaringen en emoties enerzijds en de objectieve, ‘gegeven’ realiteit anderzijds. Maar de term *transitioneel* kan ook zo worden verstaan dat deze duidt op het mogelijk maken van *transities*, van overgaan van de ene ontwikkelingsfase naar de andere. In het geval van de kleine baby: van het leven in almachtsfantasieën naar het accepteren van eigen afhankelijkheid en van een frustrerende realiteit zonder de hoop te verliezen. Het hoort nu eenmaal bij het leven dat men langzamer-

hand leert de realiteit met al zijn beperkingen te zien en te aanvaarden, en afstand te doen van irreële wens- en grootheidsfantasieën: zien dat men niet alles in de macht heeft, en dat ook de liefste medemensen hun beperkingen en gebreken hebben. Om dat te kunnen accepteren is vertrouwen nodig. De knuffel helpt om dat nog wankel vertrouwen van de baby te versterken. We zien in diepgaande psychotherapieën, bij mensen met een erg beschadigd basisvertrouwen, dat het ontbreken van een dergelijk vertrouwen tot gevolg heeft dat mensen in hun almacht-fantasieën blijven hangen. Ze blijven geloven in hun eigen almacht omdat het voor hen te onveilig is te geloven in anderen, en omdat bij ontbreken van vertrouwenwekkende anderen je alleen op jezelf bent aangewezen: 'ik geloof alleen in mezelf'. Dergelijke mensen hadden als kind vaak geen knuffel.

Winnicott noemt de transitionele 'ruimte' ook een *potential space*, een 'ruimte' van potenties, mogelijkheden. In afwezigheid van verzorgende anderen geeft het transitionele object een werkelijke ervaring, een symbolisch hapje van zorg en beïnvloedbaarheid van de omgeving. Het *verwijst* daarin naar de mogelijkheid van terugkeer van moeder of vader, en van eigen 'autonomie'. Daarin is het een eerste vorm van *symbolisering*.

De sfeer van de symbolisering wordt gevormd door de *paradoxe* eenheid van de subjectieve en de objectieve sfeer.

Winnicott waarschuwt dat men deze paradox niet moet opheffen! Bijvoorbeeld door te zeggen: wat er gebeurt in het gebruik van de knuffel is 'eigenlijk fantasie' of 'alleen maar fantasie'. Dan is verbeelding alleen maar vertekening van de realiteit: 'niet echt' en daarom verdacht. Dan raakt men ook het vermogen tot symbolisering kwijt. Dat heeft grote consequenties, want symbolisering, het kunnen gebruik maken van een ruimte voor verbeelding van wat mogelijk is, is van groot belang voor een gezonde ontwikkeling. Waarom? Het helpt om een inwendig beeld van het ideale te vormen en dat vast te houden, als tegenwicht tegen negatieve ervaringen. Het helpt om te blijven geloven in het Goede. Het geeft een versterking van basisvertrouwen.

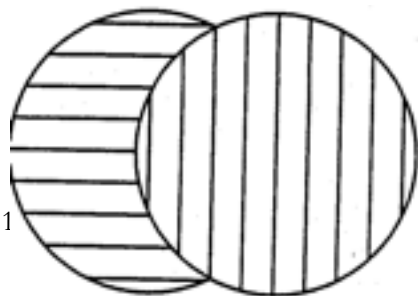
Hoe werkt dat?

Een baby heeft aanvankelijk nog niet een duidelijk omschreven beeld van de mensen die haar verzorgen. Zolang er nog geen inwendig beeld is van ouders en ouderlijke zorg betekent dit dat, wanneer ouders afwezig zijn, ook de notie van ouderlijke zorg weg is. Het kind kan zich nog

niet voorstellen dat afwezigheid van ouders niet betekent dat ze helemaal en voorgoed weg zijn. Langzamerhand vormt zich op grond van ervaringen aan ouders en verzorgers een inwendig beeld. De knuffel helpt het groeiende beeld van ouderlijke zorg vast te houden door het geven van een ervaring van warmte en nabijheid, een symbolisch hapje 'ouderlijkheid'.

Dit gebeurt alleen wanneer er voldoende ouderlijke zorg is. Wanneer er onvoldoende ervaringen van goede 'ouderlijkheid' zijn ontstaat er niet een beeld van goede ouders en van de mogelijkheid van verzorgd worden. Dan blijft het kind alleen en overgeleverd aan zichzelf. Het kind moet daarin overleven. Omdat het van levensbelang is voor een kind dat het *goede* ouders heeft probeert het vaak, tegen alle negatieve ervaringen in, een goed ouderbeeld overeind te houden. Vaak doet het kind dat door de afwezigheid van ouderlijke zorg niet aan de ouders, maar aan zichzelf te wijten: 'het ligt niet aan hen, maar ik ben niet goed genoeg; ik moet eerst iets voor hen doen, en dan...'. Dan krijgt het gemis een bepaalde zin. Het kind is dan gevoelsmatig bezig met de vraag: 'hoe kan ik maken dat mijn ouders er toch voor mij zijn?'. Het kind leert op deze manier eerst te letten op de behoeften van de ouders, en dan pas op de eigen behoeften. Winnicott noemt dit een houding van *compliance*: een te grote inschikkelijkheid ten opzichte van de werkelijkheid, ook wanneer deze slecht, levensbedreigend is. Het kind accepteert het als normaal, als 'zo hoort het' dat het niet vanzelfsprekend zorg krijgt. Het betekent: kwaad accepteren als goed, bij afwezigheid van een beeld van het Goede. Het gevolg hiervan is de ontwikkeling van een *vals zelf*: men levert als het ware zichzelf in om maar geaccepteerd te worden door belangrijke anderen. Dit 'zelf' is meestal het-kind-in-ons, onze eigen behoeftigheid. Het gevolg is het wegcijferen van eigen behoeften (vaak ten behoeve van anderen) om liefde, acceptatie en zorg te krijgen. Het gaat hier om 'kinderoffers', niet in letterlijke maar in overdrachtelijke zin. Men moet als *kind* te vroeg en te veel zorgen alsof men een volwassene is; de rollen tussen kind en zorgende volwassenen zijn dan omgedraaid.

Deze houding van *compliance* kan ook worden weergegeven in het model



Figuur 3: Objectieve werkelijkheid ten koste van de subjectieve

Ook hier is er geen speelruimte voor creatieve verbeelding. Er is geen ruimte waarin een beeld van het Goede wordt gevormd als tegenhanger van een negatieve werkelijkheid. Daardoor is er ook geen beeld van het Kwaad, van dat wat slecht is voor de ontwikkeling van een gezond zelf. De negatieve werkelijkheid wordt geaccepteerd als de enig mogelijke, en er is dus geen *potential space*, geen ruimte voor verbeelding van wat mogelijk is. De sfeer van de realiteit gaat hier ten koste van de subjectieve sfeer van de behoeften en gevoelens.

De knuffel en de teddybeer daarentegen houden het beeld van het Goede levend, en daarmee het geloof in de mogelijkheid van het Goede. Michael Eigen noemt de transitionele sfeer dan ook de *area of faith*: ruimte voor geloven.

Tot nu toe hebben we steeds de omgang met knuffel of teddybeer gebruikt als voorbeeld van 'zien' in de transitionele sfeer. Niet ieder kind heeft echter een knuffel. Daarin zit iets van tijdgebondenheid. Vroeger kwam het minder voor, en werd het ook wel verbonden met 'meisjesachtigheid', dat wil zeggen: niet voor 'echte' jongens. Bij 'echte jongens' kreeg dan echter vaak een of ander voorwerp of speelgoed een gevoelsmatige meerwaarde, bijvoorbeeld dat wat men 'jongensspeelgoed' noemde. Het krijgen van symboolwaarde is niet gebonden aan knuffels.

Kanaliserings van emoties

In het voorafgaande ging het vaak over emoties en emotionele behoeften. Hier gaan we in op het gegeven dat emoties psychische energie zijn. Het woord *emotie* komt uit het Latijn. Het Latijnse woord *emovere* betekent: naar buiten bewegen, opwoelen, schokken, aan het wankelen brengen. Ook in het Nederlands komt dit aspect naar voren. We spreken van gemoeds*beweging*, ontroering, of van 'bewogen woorden'. Een emotie is dus psychische energie die iets met ons doet. Het is een wezenskenmerk van energie dat het werkzaam is; het doet iets. In de natuurkunde is er de wet van behoud van energie, d.w.z.: energie gaat nooit verloren. Wanneer het wordt verhinderd zijn weg te gaan en te

werken door een blokkade ontstaat er stuwning en spanning, die zelfs kan leiden tot een explosie. Dit geldt ook voor psychische energie. Daarvan geldt ook dat het niet verloren gaat. We zien dat b.v. bij mensen die een ernstig trauma hebben ondergaan. Slachtoffers van concentratiekampen kregen vaak na vijftientig jaar klachten die terug te voeren waren op hun kampervaringen. Freud noemde dat ‘de terugkeer van het verdrongene’. We kunnen onverdraaglijke ervaringen diep wegstoppen, maar ze blijven toch ondergronds werken.

Ook van psychische energie geldt dat blokkering daarvan spanning geeft: frustratie wekt agressie, met de mogelijkheid van woede-uitbarstingen. Het is met emoties als met het water in Nederland. In de loop van de geschiedenis hebben grote delen van ons land vaak te lijden gehad van overstromingen. Als noodzakelijke verdediging tegen de dreiging van het water zijn rivieren gekanaliseerd, en dijken en dammen aangelegd. Maar wanneer we het water te veel indammen breekt het zich een weg en komen er overstromingen. In onze tijd klinkt de roep: geef het water de ruimte. Ook emoties moeten de ruimte hebben om hun weg te vinden, zodat ze kunnen afvloeien en de spanning eraf gaat. Aan de ene kant is kanalisering van emoties noodzakelijk om niet door heftige gevoelens overspoeld te worden, maar wanneer de grenzen die daardoor worden gesteld te eng zijn dreigen er uitbarstingen.

Grofweg kan men emoties in twee groepen indelen: emotionele *behoeften* en *agressieve* emoties. Behoeften zoeken bevrediging, en wanneer die is bereikt treedt er ontspanning op. Agressieve spanning daarentegen verdwijnt wanneer agressie kan worden geuit, en daardoor ontlading van energie optreedt. Bij de jonge baby gebeurt dat nog op een primitieve manier. Wanneer hij honger heeft kan hij behoeftebevrediging niet lang uitstellen. Hij gaat huilen, en kan niet wachten. Wanneer hij wordt gefrustreerd door heftige onlustgevoelens, b.v. pijn, wordt hij door de intensiteit van zijn gevoelens overspoeld en probeert hij deze gevoelens zo snel mogelijk kwijt te raken door ze eruit te gooien in huilen, schoppen en slaan. Dat is de enige uitingsmogelijkheid voor intense gevoelens. Hij heeft ook nog geen frustratietolerantie. Een kleine baby moet niet te lang alleen gelaten worden met heftige onlustgevoelens; hij moet vastgehouden en getroost worden. Een baby kan nog niet echt omgaan met emoties zoals volwassenen dat doen. Om dat te leren is symbolisering onmisbaar.

Eén van de belangrijkste functies van symbolisering is dat daardoor

emoties worden gekanaliseerd. In de vorige paragraaf werd al uiteengezet dat de jonge baby zich op grond van ervaringen een beeld gaat vormen van voor haar belangrijke personen. Het voordeel daarvan is dat het intern is: binnenin de baby, en dus ook *van* de baby. Het kan worden opgeroepen onafhankelijk van de buitenwereld. Wanneer een baby honger heeft kan het beeld van de moederborst, de fles, of bij een wat oudere baby van moeder of vader zelf, boven komen. Wanneer het kind pijn heeft kan het beeld van 'vastgehouden worden' opkomen. Dit is niet een neutraal beeld, maar het heeft voor de baby een sterke emotionele lading. Dat wil zeggen: het beeld is bezet met energie en het bindt energie. Daardoor vloeit psychische energie af, de baby raakt het kwijt, en de spanning vermindert. Uiteraard werkt dit bij de baby slechts tijdelijk. Het interne beeld van borst of fles voedt niet echt. Het is voldoende om even te kunnen wachten tot de werkelijke behoeftebevrediging komt.

Symbolisering maakt niet alleen gebruik van beelden, maar ook van taal. Woorden zijn symbolisch, vergelijkbaar met de symbolen in wiskunde of scheikunde: ze betekenen iets, en hebben daardoor een verwijzende functie. Maar ze kunnen ook symbolisch zijn in de eerste betekenis van het woord. Ze kunnen een andere werkelijkheid present stellen. Bepaalde emotioneel geladen woorden of zinnen kunnen een bepaalde werkelijkheid zo oproepen dat we die ervaren. Woorden hebben macht; ze kunnen iets met ons doen. Het hebreeuwse woord *dabar* betekent zowel 'spreken' als 'doen'.

Op welke manier taal een functie kan hebben bij de kanalisering van emoties is weer het best duidelijk te maken door te kijken naar de baby die nog niet kan spreken.

Wanneer een kleine baby pijn heeft is hij helemaal overstuurd; hij huult hard, en slaat en schopt om zich heen. Ouders pakken het kind dan op, en vaak houden ze het tegen zich aan; het kind wordt helemaal vastgehouden. Zonder woorden krijgt het daarin de boodschap: 'je kunt die pijn bij ons kwijt, en wij kunnen het wel houden'. Vaak echter praten ouders ook daarbij, en daarbij proberen ze hardop denkend te achterhalen wat er aan de hand is. Daarbij proberen ze ook woorden te geven aan wat de baby voelt: 'heb je zo'n pijn?' Om verschillende redenen is dat voor de baby belangrijk.

Allereerst wordt er door het benoemen een duiding gegeven aan wat er in de baby gebeurt. Daardoor krijgt het een bepaalde betekenis, en

kan de baby langzamerhand leren wat zij voelt. Vage emoties worden welomschreven gevoelens.

In de tweede plaats krijgen emoties, doordat ze door belangrijke anderen worden benoemd, bevestiging en bestaansrecht. Dit intense gevoel van pijn mag er zijn, en er ligt geen taboe op. Het is niet zo dat dit gevoel geen naam mag hebben, d.w.z.: er niet toe doet en niet als belangrijk wordt erkend. Dit benoemen vanuit een houding van zorg geeft de boodschap: 'je mag alles voelen, je mag er zijn zoals je bent'.

Hoe belangrijk dat is kan weer worden gezien in gevallen waarin het afwezig was. Een extreem voorbeeld is dat van incest. Het misbruikte kind mag er niet over praten, en daardoor bestaat haar of zijn lijden niet. Het kind blijft met zijn pijn zitten; de gevoelsmatige energie kan niet wegvloeien, en richt zich tegen het kind zelf.

Een derde functie van taal in het hierboven gegeven voorbeeld van de baby is, dat woorden dienen als een *container* die dat wat de baby voelt bevat en kan houden. De pijn die voor de baby aanvoelt als name-loze, onnoembare, onuitsprekelijke pijn wordt door de moederende ouders in woorden gevat en omschreven. Daardoor verliest de pijn zijn over-machtige, grenzeloze kwaliteit, en wordt deze intense emotie begrensd. Het hoeft niet meer een overheersend gevoel te zijn dat helemaal machteloos maakt. Het is nu een bepaald gevoel dat is uit te houden, en waarmee je kunt leren omgaan.

Door dit alles kunnen woorden met een emotionele lading gevoelsmatige energie binden en kanaliseren. Het voorbeeld van de baby maakt echter ook duidelijk dat men bij de kanalisering van emoties aangewezen is op aandacht en zorg van belangrijke anderen. Symbolen vervangen niet het contact met andere mensen; ze verwijzen ernaar.

Bij het opgroeien en volwassen worden neemt symbolisering een hoe langer hoe grotere plaats in bij de kanalisering van emoties. Het kind leert zelf te spreken, en kan nu ook in taal gevoelens uiten. Het leert ook om het gevoel van niet alleen zijn vast te houden in moeilijke situaties met behulp van interne beelden en woorden die positieve beelden oproepen. Een jongetje van vier jaar, dat een paar dagen in het ziekenhuis moest blijven, verzekerde zichzelf telkens weer: 'eigen moeder komt je altijd halen'. Hij riep met deze woorden een beeld op van dat waarop hij hoopte, hij stelde zichzelf daarmee gerust, en daarin kon zijn spanning wegvloeien.

Symbolische handelingen: onze eerste rituelen

Rituelen zijn symbolische handelingen, dat wil zeggen: handelingen met een bepaalde zin en een verwijzend karakter. Bij 'zin' denken we niet uitsluitend aan een rationele, begripsmatige zin, maar vooral aan een gevoelsmatige, emotionele betekenis. In die zin verwijzen symbolen naar een werkelijkheid waarop men hoopt. Symboliseren is zien wat onzichtbaar is, en men doet dat met de ogen van creatieve verbeelding. Rituelen als symbolische handelingen worden opgevoerd als een spel, soms met verkleedpartij en al!

Het op een goede manier uitvoeren van dit spel leren we in de loop van onze ontwikkeling. We leren eerst *dat* bepaalde handelingen een diepere betekenis kunnen krijgen, en dat gebeurt allereerst aan de handelingen van de liefdevolle dagelijkse verzorging die we als baby krijgen.

Een baby heeft allerlei zintuiglijke waarnemingen, vaak genuanceerder dan we hadden gedacht. Zo blijkt een zeer jonge baby al verschillende talen te kunnen onderscheiden, o.a. aan verschillen tussen ritme en klank. De baby heeft echter nog geen passief en actief woordbezit. Zij kan nog niet begrijpen wat er wordt gezegd, en ook niet zelf daarop met woorden antwoorden. Bij een baby gaat de allereerste communicatie met zichzelf en anderen via het lichaam. Het lichaam is het medium waaraan de baby zichzelf en anderen ervaart. Huidcontact speelt daarbij een zeer belangrijke rol. Aanraking is zo belangrijk, dat Anzieu zelfs spreekt van een *huid-ego*: huidervaringen bepalen voor een zeer groot deel het zelfgevoel. Daaraan ervaren we dat we een 'ik' zijn.

Daaraan zijn verschillende momenten te onderscheiden.

- In navolging van Bowlby noemt Anzieu hier het driftmatige verlangen van baby's en andere jonge zoogdieren om zich vast te klampen aan de moeder. Door zich vast te klampen krijgt de baby het geruststellende gevoel dat hij greep heeft op de moederende ouders, niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk. Wanneer hij zich niet goed voelt is er iets om zich aan vast te houden: lichaam tegen lichaam.

- De huid is ook een belangrijk communicatiemiddel. De dagelijkse verzorging ervaart de baby voor een groot deel aan de huid. Zij kan bijvoorbeeld warmte, zachtheid, stevigheid voelen aan de handen van haar verzorgers. Eerst zijn dat alleen maar lichamelijke gewaarwordingen, maar geleidelijk krijgen deze ook een gevoelsmatige betekenis: deze gewaarwordingen betekenen zorg, aandacht en liefde. Via de huid vindt dus de eerste uitwisseling van gevoelsmatige betekenissen plaats. Er

worden zonder woorden boodschappen uitgewisseld die de diepste behoeften van de baby betreffen. Aan de huid wordt woordloos gezegd: je bent bij ons veilig en geliefd.

- Winnicott benadrukt een ander aspect van het lichamelijk contact dat een baby aan zijn ouders heeft. Hij gebruikt daarvoor het woord *holding*: het vastgehouden worden. Wanneer een baby (een *heel klein* mensje!) wordt vastgehouden door iemand is die ander helemaal om hem heen; hij is helemaal omgeven door iemand die voor hem zorgt. Dit geeft een basaal gevoel van warmte en veiligheid. Het is een soort herhaling van het veilige baarmoedergevoel, maar nu in een buitenwereld waarvan de baby aanvankelijk nog niet zeker is. In het vasthouden van de baby geven ouders hem de boodschap: we zijn er helemaal voor je, en we kunnen je houden.

- Dit laatste, 'we kunnen je houden', is een ander belangrijk element. Een baby is, net als volwassenen, een driftmatig wezen. In tegenstelling tot volwassenen echter kunnen baby's hun driftmatige energie nog niet beheersen. Ze reageren nog totaal op driftmatige bevrediging en frustraties. Wanneer een baby bijvoorbeeld pijn heeft huilt zij heel hard, en voelt zich als het ware helemaal pijn. Het is alsof haar pijn een wild dier is dat haar vanbinnen aanvalt. Zij kan dat wilde beest nog niet aan. Wanneer zij dan wordt vastgehouden en op geruststellende toon wordt toegesproken krijgt zij het gevoel: er is iemand die dat intense onlustgevoel, en de kwaadheid die daarbij hoort, aankan en het kan houden. Het onlustgevoel wordt minder, of verdwijnt helemaal, en daardoor leert de baby: vastgehouden worden helpt, je kunt er iets aan doen. Zo leert een baby langzamerhand om onlustgevoelens (wanneer ze tenminste niet al te sterk zijn) uit te houden. Nog weer later leert het kind praten, en dat is een meer genuanceerd middel om gevoelens te communiceren. Maar het begin daarvan ligt in het lichamelijke contact van het vastgehouden worden. In ons volwassen leven vallen we soms daarop terug, wanneer we heel diep geschokt worden. Dan helpen woorden niet meer, maar moeten we gewoon even heel stevig worden vastgehouden.

Ook voor onze emotionele ontwikkeling is regelmaat in de bevrediging van onze behoeften belangrijk. En ook dat begint in de vroegste babytijd; juist dan heeft het een zeer belangrijke functie. De dagelijkse, regelmatig terugkerende handelingen van verzorging en samenleven uit de vroegste kindertijd zijn door hun regelmaat en door de betekenis die dat krijgt voorlopers van rituelen. Erikson (1979), in navolging van Juli-

an Huxley, spreekt hier ook van *ritualisering*. Hoe ‘werkt’ dat?

Regelmaat in de dagelijkse verzorging wat betreft tijd geeft voor de baby een bepaalde ordening en structuur aan de dag, en daardoor ook een zekere voorspelbaarheid. Na een bepaald tijdsverloop kan het kind op aandacht en zorg rekenen. Wanneer ouders dat steeds op dezelfde manier doen functioneren bepaalde handelingen of gedragingen als voortekens: nú komt de voeding. Soms raken baby’s helemaal van slag wanneer de vaste volgorde wordt veranderd. Dan staat ineens de wereld op zijn kop en klopt het niet meer.

Die volgorde van gedragingen kan verschillen per gezin. Het gegeven dat bepaalde ouders de dagelijkse verzorging van hun kind op hun eigen manier uitvoeren geeft ook iets van saamhorigheid: zó doen wij dat. Het gaat er echter niet alleen om dat de baby wordt gevoed, maar in de manier waarop ouders daarin met het kind omgaan wordt er ook een belangrijke bijdrage geleverd aan de identiteitsvorming. Daaraan leert een kind wie en wat het is en wat het waard is.

De baby wordt niet behandeld als een ding dat onderhoud nodig heeft, maar zij wordt gezien en behandeld als een bepaald persoon. Meestal begint de verzorging met een begroeting en wordt het kind ook toegesproken en aangesproken met zijn naam of een koosnaampje. In die communicatie komt volgens Erikson *wederzijdse herkenning* tot stand. De baby wordt herkend als baby, dus als iemand die nog veel zorg nodig heeft, en zij wordt erkend als die bepaalde baby die zij volgens haar aanleg is. De verzorgende ouders worden herkend en erkend als ouders. En daarin geven ouders en kind elkaar wederzijds bevestiging.

In deze ontmoeting tussen ouders en kind spelen de ogen, de manier waarop ouders het kind zien, een centrale rol. Dat is niet moeilijk te begrijpen wanneer we ons realiseren hoe belangrijk ook voor volwassenen het gezien worden is. Veel mensen vinden het geweldig om ‘op televisie’ te zijn, en bij reportages dringt iemand zich soms snel even naar voren om in beeld te komen. Een belangrijk iemand noemen we een ‘gezien persoon’. Gezien worden betekent: iemand zijn. Wanneer dit al belangrijk is voor volwassenen die al een identiteit hebben, dan is het van nog meer belang voor baby’s die nog aan het begin van hun identiteitsontwikkeling staan.

Winnicott en Kohut noemen deze eerste levensfase de *spiegelfase*, en daarmee benadrukken ze de centrale betekenis van de ogen en de blik. Volgens hen zijn de ogen van de ouders de *spiegel* waarin de baby ziet wie en wat hij is. Idealiter ziet een kind in die ogen: jij bent ..., en je bent

goed zoals je bent. Erikson spreekt van de identiteitgevende kracht van de ogen.

Hoe belangrijk dit 'gezien worden' is voor het groeien van basisvertrouwen, en daarmee voor een gezonde emotionele ontwikkeling, blijkt ook uit die gevallen waarin het verkeerd gaat.

Soms kunnen ouders hun kind niet accepteren zoals het is. Ze kijken niet empathisch naar het kind, meevoelend vanuit een verbondenheid, maar ze bezien het kind van een afstand, vanuit een vooraf gegeven waardeoordeel. Het kind wordt dan gezien als een object dat beoordeeld wordt. Nu is een beoordelende blik van ouders op een bepaald moment in de ontwikkeling wel degelijk nodig, n.l. wanneer men aan het kind gaat leren wat goed en verkeerd, 'stout' is. Maar een jonge baby is daaraan nog niet toe. Die zit nog in het symbiotische 'baarmoedergevoel'. Een voortijdige afstandelijke, beoordelende blik werkt vervreemdend op het kind. Het leert hierdoor al vanaf het begin om eerst naar zichzelf te kijken met de ogen van een kritische buitenstaander vóór het zijn eigen emoties kan voelen. Zijn emoties komen niet spontaan, maar moeten eerst beoordeeld en geselecteerd worden. Het kind leert al vroeg om zich voor zijn emoties te schamen en om bepaalde gevoelens niet toe te laten.

Dit kan gebeuren wanneer ouders al van tevoren bepaalde verwachtingen van de baby hebben: hij moet b.v. een 'zoet' kind zijn, en niet driftig. Het kan ook zijn dat de ouders zelf nog een grote behoefte aan zorg en aandacht hebben, of dat zij in zeer moeilijke omstandigheden verkeren. Dan 'ziet' de baby in de ogen van de ouders allereerst een vraag en een behoefte, en leert het kind eerst te kijken naar de behoefte van anderen voor het zelf aan bod mag komen.

Het komt ook voor dat ouders niet consistent zijn in de manier waarop zij hun kind bezien. B.v., de ene keer is het kind perfect, maar bij een andere gelegenheid is het (op een voor het kind onvoorspelbare en onbegrijpelijke manier) helemaal fout. Het kind kan van deze tegenstrijdige beelden van zichzelf niet een samenhangend geheel maken, en dan ontstaat er een *gefragmenteerd* zelf.

Ook is het mogelijk dat de gevoelens en behoeften van het kind gewoon niet gezien worden, b.v. wanneer ouders te gepreoccupeerd zijn met andere zorgen. Zij geven het kind lichamelijke verzorging, en daarmee houdt het op. Dan kan er een *leeg* zelf ontstaan, een depressief grondgevoel van leegte en nietswaardigheid. Het kind krijgt dan als ba-

sisgevoel: 'ik ben het aankijken niet waard'.

In het bovenstaande werden met behulp van psychologische gegevens over de eerste levensfase van de mens kernmomenten van rituelen geschetst. Hier komt de mens in zijn *behoefte* ter sprake. Dit is echter maar één kant van de zaak. Wij blijven geen baby's. Al in de loop van het eerste levensjaar wordt de baby actiever, gaat zij motorische vaardigheden leren, begrijpt zij woorden en begint zij zelf met haar eerste spreekoefeningen.

De tweede fase, wanneer het kind geen baby meer is, is gekenmerkt door de ontwikkeling en beheersing van de motoriek. Het kind gaat kruipen, staan, lopen, alles pakken en verkennen, praten en 'ik' zeggen. Bij deze fase hoort ook de zindelijkheidsstraining (hoewel deze tegenwoordig dankzij de papieren luiers later plaats vindt dan vroeger). Het kind krijgt macht over zijn eigen lichaam, en gaat ook een eigen wil ontwikkelen en daarmee experimenteren. Het merkt dat het ook door bepaald gedrag macht kan uitoefenen over de omgeving. Door koppig aan zijn eigen wil vast te houden en precies het omgekeerde te willen van wat ouders van hem verwachten kan hij het ouders behoorlijk moeilijk maken. Kortom, het kind leert in deze fase een houding van *autonomie*.

Daarin stuit het echter ook op grenzen, en wordt het geconfronteerd met bepaalde normen en waarden die bepalen of gedrag goed of kwaad, 'lief' of 'stout' is. En dit gebeurt in de dagelijkse ritualisering. Aan het kind wordt nu geleerd: zo doen wij dat; als je dat ook doet ben je 'lief', en anders ben je 'stout'. Dat geldt b.v. het eten: je gooit je eten niet op de grond. Wanneer het kind nog wat ouder is leren ouders het wat 'samen eten' is: zo eten dat het voor iedereen plezierig is, en dat vraagt bepaalde tafelmanieren. Daarin worden grenzen gesteld, maar dat gebeurt met de bedoeling bepaalde waarden over te dragen. B.v.: samen eten is meer dan gevoed worden, het is ook samenzijn en communicatie met respect voor elkaar, 'maaltijd houden'.

Zo wordt een kind ook geleerd hoe het moet omgaan met zijn ontlasting, speelgoed, medegezinsleden. Het kind leert samen met de ouders vaste gedragspatronen, die al iets van een ritueel hebben: voor je naar bed gaat ruimen we samen het speelgoed op. Hier wordt een element van volwassen rituelen aangeleerd dat als het ware de tegenpool is van de verworvenheid van de babytijd. Ging het daarin om wat een mens moet *krijgen* om op een gezonde manier volwassen te kunnen worden,

hier gaat het om normen en waarden, om een eerste vorming van het geweten en een basis voor het dragen van een eigen verantwoordelijkheid. Eerst wordt de mens aangesproken in zijn *behoefte*, en daarna op zijn *verantwoordelijkheid*. Dit zijn de grondpolen van het bestaan, en zij zijn ook de kern van rituelen.

Kinderspel

In het volwassen spraakgebruik laat men zich soms wat laatdunkend uit over spel en spelen, als over iets dat hoort bij kinderen, maar niet bij volwassen mensen. Wanneer wij zeggen ‘het is maar spel’ nemen we het spel niet serieus, en plaatsen het tegenover ernst. Spelen wordt vaak gezien als het tegendeel van werken. Spelen wordt soms ook gezien als ontkenning van de werkelijkheid en als misleiding. ‘Een spel met iemand spelen’ betekent ‘iemand voor de gek houden’. Voor kinderen echter is spelen serieus bezig zijn, te vergelijken met het werken van de volwassenen. Gezond kinderspel en ook het spel van volwassenen hebben een positieve relatie met de werkelijkheid. Spelen hoort bij de speelruimte van de verbeelding, de in eerder geschetste *transitionele sfeer*. Het is bezig zijn met de werkelijkheid, maar wel op een bepaalde, *speelse*, manier. Evenals de omgang van de baby met de knuffel heeft het spelen voor het grotere kind een positieve functie: het levend houden van het beeld van het Goede.

Spelen moet je leren, en het spel van de peuter begint dan ook met verkennen van het spelmateriaal.

De kleine Ino, bijna een jaar oud, kruipt in een tijgersluipgang over de vloer. Wanneer hij een van zijn blokken tegenkomt geeft hij er een klap tegen zodat het wegvliegt. Hij kruipt het achterna, pakt het, en gaat rustig op zijn rug liggen om het goed te bekijken.

Wat later in zijn ontwikkeling gaat hij blokken op elkaar stapelen: hij bouwt een toren. Dan is hij al bezig met een spel van de verbeelding. Hij maakt van zijn blokken iets dat ‘in het echt’ bestaat in de werkelijkheid. Maar tegelijk is hij nog bezig te verkennen en te leren wat je met blokken kunt doen. Om een toren te bouwen moet je ze op een bepaalde manier op elkaar stapelen anders vallen ze om, en wanneer je er een klap tegen geeft valt de toren.

Nog weer later in de ontwikkeling gaat hij zijn motoriek oefenen in het rijden op een loopfietsje: een paard of een tractor. Maar ook dan is het spel meer dan oefenen. In zijn verbeelding rijdt hij op een paard of

tractor, net als volwassenen doen.

Oudere peuters gaan ook al een soort rollenspel spelen: ze leggen een popje of de beer in een poppenwagen, of doen de pop in het bad. Dan 'zijn' ze even moeder.

Het spelen komt echter tot volle bloei in de kleutertijd; Erikson noemt dit de speelleeftijd. Kleuters leren hoe langer hoe meer om te spelen samen met een ander kind, en het spel krijgt nu inhoud: ze spelen iets. Zo spelen onze nationale kleuters Jip en Janneke brandweermannetje wanneer er een brandweerauto op weg naar de brand met veel lawaai is voorbijgekomen, en spelen ze winkeltje.

In de kleuterfase is een kind 'iemand' geworden. De kleuter voelt zich al heel wat mans, hangt niet meer zo aan moeders rokken, maar wordt ondernemend. Zij gaat de wereld verkennen, en experimenteren met wat je in de grote-mensenwereld allemaal kunt worden. In het rollenspel worden allerlei rollen uitgetoet. De kleuter is daarin al gericht op de toekomst.

De kleuter voelt zich ook iemand van een bepaalde sekse, een jongen of een meisje, en is ermee aan het experimenteren welke consequenties dat heeft. Jip heeft de attributen van een stationschef gekregen: een mooie rode pet, een spiegelei en een fluit. Jip en Janneke gaan daarmee spelen, en Jip is de stationschef. Janneke is de dame in de trein. Maar Jip weigert met Janneke van rol te wisselen, want meisjes kunnen geen chef zijn. Wanneer Jip en Janneke samen gaan trouwen is Jip vanzelfsprekend de bruidegom en Janneke de bruid.

De spelende kleuter heeft in vergelijking met de baby en de peuter al geweldig veel geleerd, en hij doet al spelend zeer belangrijk werk: hij is bezig met dramatiseren.

Deze spelmogelijkheid veronderstelt allerlei nieuwe verworvenheden. In het algemeen gezegd is dit spelen volgens Erikson: met beschikbare voorwerpen een samenhangend verhaal creëren met tegenstrijdige wendingen en een of andere oplossing. De hierboven gegeven voorbeelden van Jip en Janneke zijn daarvan eenvoudige vormen. De Jip-en-Jannekeverhalen weerspiegelen vooral het spel van probleemloze kinderen. In gezond kinderspel komen echter ook vaak allerlei moeilijk te verteren ervaringen en emotionele conflicten aan de orde. Soms zijn die ook voor niet psychologisch geschoolde leken gemakkelijk te herkennen. Wanneer b.v. een kind naar het ziekenhuis is geweest en daar een be-

handeling heeft ondergaan (zoals een injectie, amandelen knippen) gebeurt het nogal eens dat het daarna thuis ziekenhuisje gaat spelen, en zelf de behandelende dokter is. Dan wordt in het spel een moeilijk te verteren ervaring geuit en gezocht naar een oplossing van het emotionele probleem hoe je daarmee verder moet leven. In het spel keert het kind de rollen om, en zegt daarmee als het ware tegen zichzelf: je hoeft niet alles passief over je te laten komen, je bent niet machteloos, het is ook mogelijk dat je zelf handelende persoon bent. In dat spel kan ook *agressie* worden geuit en gekanaliseerd. Er kan ook het gevoel inzitten van 'nu zal ik jou lekker eens laten voelen wat je me hebt aangedaan'. In speltherapieën wordt van deze mogelijkheid gebruik gemaakt om bij kinderen die zijn vastgelopen in hun ontwikkeling de onderliggende problemen op te sporen en door te werken. In het spel probeert een gezond kind klaar te komen met een moeilijke situatie en een nieuw perspectief te vinden.

Hierboven werd gezegd dat spelen dramatiseren is, wat veronderstelt dat men een samenhangend verhaal kan maken met *tegenstrijdige* wendingen. In de gegeven voorbeelden komt al een zekere vorm van tegenstrijdigheid tot uitdrukking: b.v. de angstaanjagende ervaring van een ziekenhuis tegenover de gewenste ervaring van baas zijn over jezelf en geen pijn hebben. In deze leeftijdsfase komt echter nog een andere vorm van tegenstrijdigheid tot ontwikkeling. Deze hangt niet samen met omstandigheden in de buitenwereld, maar met een ontwikkeling in de *binnenwereld* van de (driftmatige) gevoelens. In het psychische ontstaat een differentiatie, waardoor men nu bepaalde lagen en structuren daarin kan onderscheiden. De kleuter spreekt niet alleen over zichzelf in de eerste persoon ('ik'), maar voelt zich ook een persoon. Hij is bezig zich een beeld van zichzelf te vormen, en dat kan een zekere tegenstrijdigheid met zich meebrengen: zó ben ik wel en zó niet. Maar hij wil ook graag een goed beeld van zichzelf hebben, en dat houdt in: zó wil ik zijn, en zó niet. Identificatie met voorbeelden uit zijn omgeving is daarin belangrijk. Verder krijgt de kleuter niet alleen meer beheersing van zijn motoriek, maar ook van zijn gevoelens. Een baby huilt, slaat en trapt bij frustraties, en ook peuters kunnen nog gemakkelijk in een driftbui schieten. Hun psychische 'apparaat' is nog onvoldoende om heftige emoties te hanteren. Hun bewustzijn van emoties is nog primitief. Het is nog vooral *voelen*, maar nog onvoldoende *weet hebben van*; ze hebben er nog geen woorden voor. Daarom heeft het op deze leeftijd

nog niet zoveel zin om een onderscheid te maken tussen bewust en onbewust. Bij de kleuter wordt dat echter anders. In die leeftijdsfase is het gevoelsmatige ik zover ontwikkeld dat het bepaalde gevoelens kan toelaten en andere niet. Een kleuter kan gevoelens *verdringen*. De redenen om gevoelens te verdringen zijn gelegen in angst voor straf en in het onacceptabel vinden van bepaalde gevoelens omdat ze te pijnlijk zijn of niet passen bij het zelfbeeld.

Daarbij komt, dat juist de emotionele problematiek van deze leeftijdsfase een tegenstrijdigheid van heftige gevoelens met zich meebrengt. De kleutertijd wordt in de psychoanalyse de *oedipale fase* genoemd. Deze naam is ontleend aan de mythe van koning Oedipus, die zonder dat hij het wist zijn vader doodde en met zijn moeder trouwde.

Nu moet men dat bij een kleuter niet al te letterlijk opvatten, alsof hij of zij letterlijk seks wil hebben met de ouder van het andere geslacht, en de ouder van hetzelfde geslacht echt wil dood maken. Wel kan men waarnemen dat de kleuter al zozeer ‘iemand’ is geworden, en ook zozeer de ouders als personen ziet dat hij of zij toe is aan een persoonlijke relatie en ‘verliefd’ kan worden. Het is niet vreemd om een kind op deze leeftijd te horen aankondigen dat hij of zij met moeder of vader gaat trouwen. Soms zegt de kleuter tegen de ouder van hetzelfde geslacht: ‘ga jij maar weg’. Nu wil het kind niet werkelijk die ouder weg hebben, want het houdt ook van de ouder in kwestie. Het wil die ouder bepaald niet kwijt. Die ouder is niet alleen een onmisbare verzorger, maar ook een *identificatiefiguur*. Aan de ouder van hetzelfde geslacht kan het kind zien hoe je man of vrouw kunt zijn. Er ontstaat dus een tegenstrijdigheid in gevoelens, *ambivalentie*.

De negatieve gevoelens roepen bij de kleuter angst voor straf en vergelding op. Maar ook stuit het kind hier op een duidelijke normatieve grens. Dat is in de eerste plaats: je mag de partner van een ander niet hebben. Maar er is nog een andere grens die geëerbiedigd moet worden: die tussen kind en volwassene. Het kind kan niet de partner van een ouder zijn (ook niet wanneer de ouder van hetzelfde geslacht er niet meer is!) omdat het een *kind* is, nog niet volwassen, en nog aangewezen op zorg en steun van een volwassen ouder.

Het kind wordt in deze fase dus geconfronteerd met normen die gelden voor liefdesrelaties. De oedipale fase is dan ook van groot belang voor de vorming van het geweten.

Ook dat heeft weer consequenties. Ons geweten is iets van onszelf. Het gaat daarin om *onze* normen en waarden. Ons geweten bepaalt wat wij-

zelf geoorloofd achten en wat niet. En het ideaal dat wij van onszelf hebben hangt daar ook ten nauwste mee samen. Wanneer we niet handelen volgens ons geweten voelen we ons *schuldig*. We hebben iets verkeerd gedaan. Dit is een groot verschil met wat de peuter voelt wanneer hij 'stout' is geweest. Dan is er vooral een gevoel van *schaamte*. Schaamte is: je niet meer durven laten zien, wel door de grond willen zakken. De peuter is nog erg afhankelijk van hoe anderen hem zien. Wanneer hij iets stouts doet en er is geen kans op ontdekking is er geen vuiltje aan de lucht. Maar in de oedipale fase gaat een kind zich normen en waarden eigen maken; het *internaliseert* die. Het kind kan nu veroordeeld worden door zijn eigen geweten. In deze fase komt voor het eerst *schuld* aan de orde.

Erikson spreekt in dit verband ook van *noodlottige* schuld. Hoe kan dat? M.i. omdat het bij de oedipale problematiek gaat om heftige *driftmatige* gevoelens die voor een groot deel *onbewust* zijn. Ze drijven ons aan, en we weten het vaak niet. We zouden het liever ook niet *willen* weten, want het strijdt met het ideaalbeeld dat we van onszelf hebben. Maar het is onvermijdelijk: bij menselijke relaties horen onontkoombaar ambivalenties en schuldgevoelens. Het is misschien niet verwonderlijk dat juist dit stuk van de psychoanalytische theorie van de levensloop zoveel weerstand en verzet heeft opgeroepen.

Deze oedipale problematiek lijkt te zwaarwichtig wanneer we denken aan het 'onschuldige' spel van Jip en Janneke en onze eigen kleuters. De problematiek komt in gewoon kinderspel meestal niet echt duidelijk tot uiting. Dit gebeurt vaak wel in speltherapieën, maar dan in verholde vorm, alleen te verstaan voor deskundigen. En dan gaat het meestal om een stoornis in de afwikkeling van de oedipale problematiek. In de meeste gevallen blijft het oedipale probleem voor een groot deel onder de oppervlakte van het bewustzijn, en lost het op doordat het kind zijn wens laat varen als onmogelijk, en zich nu gaat richten op de ontwikkeling van zijn vaardigheden. Het heeft dan het perspectief dat het later met een vriendje of vriendinnetje gaat trouwen. De problematiek rondom het respecteren van grenzen in intieme relaties (grenzen van zichzelf en grenzen van de ander) blijft echter in de volwassenheid bestaan.

Deze problematiek is van belang voor inzicht in de betekenis en functie van het spel (en daarmee ook voor het spel van het ritueel). Erikson wijst erop dat het thema van de *noodlottige schuld* een essentieel element is

in de grote klassieke drama's. Het drama is het spel van de volwassenen waarin aan menselijke emoties en problemen én het zoeken van een toekomstperspectief vorm wordt gegeven. Freud ontleende de naam voor de problematiek van de kleuterfase aan een van de grote Griekse treurspelen. De klassieke drama's worden tot op de huidige dag opgevoerd, soms in geactualiseerde vorm, omdat ze nog steeds over onszelf gaan.

In de kleuterleeftijd gebeurt er dus heel veel in de emotionele ontwikkeling, en het spel heeft daarin een belangrijke functie. De kern daarvan is, dat hier het begin is van het volgen van de menselijke neiging om modelsituaties te scheppen, ideaalbeelden van het Goede, 'waarin bepaalde aspecten van het *verleden* opnieuw beleefd worden, het *heden* opnieuw gepresenteerd en hernieuwd wordt, en op de *toekomst* vooruitgelopen wordt.' (Erikson 1979, p. 32) 'Zo wordt het herhalen van een mogelijk noodlot omgezet in een belofte van vernieuwing..' (Erikson 1979, p. 33) In het spel van kinderen zien we de ontstaansgeschiedenis van 'de menselijke neiging om visuele modellen te maken met behulp waarvan het kind afrekenet met een gevoel van *angst* en weer gaat geloven in een utopische *belofte*'. Het kind leert zich zo ook 'zeker te voelen van de mogelijkheid om destructieve krachten van *binnen* te beteugelen en vijandige krachten van *buiten* af te weren, en zo het gevoel te houden een *nieuw* wezen te zijn dat in staat is *nieuwe* bekwaamheden in een *verbredend heden* te benutten' (Erikson 1979, p. 33, cursivering van mij).

In gezond kinderspel worden dus verleden, heden en toekomst met elkaar verbonden vanuit een hoopvol perspectief. Volgens Erikson verwerft het kind door het oplossen van de ontwikkelingsproblematiek van deze leeftijdsfase een houding van *initiatief*. Dit woord is afgeleid van het Latijnse woord *initium*, begin. Het betekent: zelf iets beginnen zonder opdracht of aanmaning van anderen. Een dergelijke attitude is nodig om, wanneer men op de een of andere manier op dood spoor is geraakt, opnieuw te beginnen. Wanneer de ontwikkelingscrisis van de kleutertijd echter niet goed wordt opgelost ontstaat er de neiging om de eigen ontwikkeling, menselijke relaties en de daarbij horende conflicten te benaderen vanuit een *schuldgevoel*. Initiatieven kunnen daardoor zo belast worden dat ze moeizaam tot stand komen, of zelfs geheel verdwijnen.

Slot

In dit artikel werd het belang van het symboliseren geschetst voor de emotionele ontwikkeling van het kind. Symbolisering is essentieel voor het voelen van afstand met behoud van het gevoel van verbondenheid. Het kind leert afstand te doen van directe behoeftebevrediging en oefent zijn frustratietolerantie. Daarmee leert het zijn begrensdheid accepteren en grenzen van anderen respecteren. Symbolisering helpt het kind emoties te kanaliseren. Spel en rituelen zijn voor het proces van symbolisering van buitengewoon belang, met name op twee punten:

1. Het spel is substraat, voedingsbodem van ontwikkeling in het algemeen en van rituelen in het bijzonder. Er wordt eerst *met* ons gespeeld, als het goed is op een goede manier. Dit spel gebeurt, ingebed in de gewone dagelijkse handelingen van verzorging. Dit is typisch bezig zijn in de transitionele sfeer van de creatieve verbeelding: ouders zien iets in hun kind, en behandelen het ook zo. Ze zien wat onzichtbaar is voor de ‘objectieve’, neutrale blik van toeschouwers. Ze zien met de ogen van geloof, hoop en liefde naar hun kind; ze hebben vertrouwen in zijn mogelijkheden. Deze speelse vorm van verzorging doet basisvertrouwen groeien, en versterkt het. Het geeft bevestiging aan de groeiende identiteit van het kind.

Aan de basis van de ontwikkeling wordt de mens ‘gespiegeld’ in haar afhankelijkheid: je bent gezien vanuit een houding van zorg; je mag, hoe afhankelijk ook, zijn wie je bent.

2. Na het leggen van een basis komt hoe langer hoe meer de menselijke *autonomie* naar voren. De afhankelijkheid en de behoefte aan bevestiging zijn daarmee niet verdwenen. Hoe minder ontwikkeld het gevoel van autonomie, van ‘eigen baas kunnen zijn’, is, hoe meer men bevestiging nodig heeft. Ook in de volwassenheid kan men niet zonder. De volwassene is echter als regel minder hulpeloos, en de behoefte aan bevestiging is minder overheersend dan bij het kleine kind.

Wanneer het gevoel van autonomie gaat groeien kan het kind ook zelf iets doen met gevoelde behoeften en met frustraties. Het kind leert *zelf* spelen. Dat houdt in:

- op symbolisch niveau oplossingen zoeken van levensproblemen;
- verkennen van mogelijkheden in dienst van verdere ontwikkeling;
- de ‘belangrijke ander’ is niet meer alleen de verzorger, maar ook de medemens: broer, zus, vriend(in) bijvoorbeeld.

De eigen verantwoordelijkheid gaat meespelen. Er is niet alleen sprake van verzorgd worden, maar het kind leert ook zelf te zorgen, voor zichzelf en voor anderen.

SYMBOLISERING: ZIEN WAT ONZICHTBAAR IS

In de loop van de ontwikkeling leert men eigen grenzen kennen en accepteren, en daarmee ook de grenzen van de ander.

Literatuur:

Anzieu, D (1989), *The skin ego*, New Haven/Londen.

Attekum, M. van (1997), *Aan den lijve: lichaamsgerichte psychotherapie volgens Pessó*, Lisse.

Deri, S.K. (1988), *Symbolization and creativity*, tweede druk, Madison, Connecticut.

Eigen, M. (1981), 'The area of faith in Winnicott, Lacan and Bion' in *International Journal of Psychoanalysis* 62, 412-434.

Erikson, E.H. (1950), *Childhood and society*, New York. Nederlandse vertaling: *Het kind en de samenleving* (1971), vijfde druk, Utrecht.

Erikson, E.H. (1967), *De jonge Luther*, Amsterdam.

Erikson, E.H. (1979), *Spel en visie*, Utrecht.

Kohut, H. (1977), *The restoration of the self*, New York.

Milner, M. (1952), 'Aspects of symbolism in comprehension of the not-self' in *International Journal of Psychoanalysis* 33, 181-195.

Winnicott, D.W. (1974), *Playing and reality*, Middlesex (eerste druk 1971).

Over het vermogen tot symboliseren

WIM-JAN TRÜGG

Inleiding

Om de buschauffeur met rossige stekelharen worden op woensdagochtend in de Pesso-oefengroep om kwart voor elf 's ochtends een paar armen geslagen. Dat was het voorstel van de therapeut geweest, hij had zichzelf zo vast gehouden: hoe het zou zijn als iemand anders dat over zou nemen. Maar direct daarbij verdrijven zijn zwarte pupillen het helblauwe van zijn ogen, als is hij stokstijf geslagen. De armen voelen als van andere figuren. Hij herkent ze wel. Hij weet het zeker. Het zijn die drie die hem vastgrijpen. Wat gaan ze nu doen. Hij kan zich niet bewegen. Zo dadelijk wordt zijn hemd weer opengescheurd. Waar is hij? Uit de verte hoort hij zijn naam noemen. Er klinkt een scherpe vraag "Wat gebeurt er?". Hij verlamt, het is echt gebeurd. Hij weet het zeker, dat hij aangerand was. Het schaamrood stijgt naar zijn kaken. Het zijn nu andere figuren dan die hij vorige keren hier heeft ontmoet... Dat waren gewoon zijn groepsgenoten die hun eigen naam behielden. Iets anders had hij er toen niet van kunnen maken.

“Onverteerbare” gebeurtenissen blijven vaak onverteerd. Niet toegekomen aan symboliseren, blijven ze onverwoord en in het lichaam verborgen.

Veelal wordt in de Pesso-psychotherapie het indicatiecriterium gehanteerd, dat cliënten het vermogen tot symboliseren dienen te bezitten, om van deze methode profijt te trekken (van Dijk, 1988, Bakker, 1988). In haar lezing op het Pesso-congres voor verwijzers in 2001 stelde Nel Draijer dat de toepasbaarheid van de Pesso-methode vanwege dit indicatiecriterium beperkt is.

Wim-Jan Trügg is psycholoog/psychotherapeut en gecertificeerd Pesso-psychotherapeut en leertherapeut. Hij is werkzaam als hoofd van de polikliniek van Centrum de Vondellaan, onderdeel van de dr. Kuno van Dijk Stichting en in eigen praktijk.
Correspondentieadres: H. Colleniusstraat 28, 9718 KT Groningen.
E-mail adres: Truggenco@home.nl

OVER HET VERMOGEN TOT SYMBOLISEREN

In onderstaand artikel zal betoogd worden dat de mogelijkheden van de Pesso-psychotherapie, weliswaar in gemodificeerde vorm, veel rijker zijn dan zij beweert.

Leemtes en gebreken in het vermogen tot symboliseren dienen niet direct opgevat te worden als een uitsluitingscriterium voor deelname aan een Pesso-groep.

Beter is het aan te sluiten bij het niveau wat er is, te onderzoeken waar de ontwikkeling van het symboliseren gestagneerd is geraakt en de therapeutische methodiek aan te wenden om het symboliseren te bevorderen. De Pesso-methode is om een aantal redenen bij uitstek geschikt (te maken) om dit ontwikkelingsproces op gang te brengen.

Het vermogen tot symboliseren is een zeer complexe materie, die veel verder gaat dan “hoe je binnen de Pesso-structures rolfiguren meer tot leven kunt brengen” zoals Bakker in haar artikel beschreef (Bakker, 1994).

Symboliseren betreft het mentaal kunnen representeren van wat afwezig is, in taal en beeld. De taal is drager van en geeft uitdrukking aan het *episodische, expliciete gehevensysteem*. Taal is de bouwsteen van het persoonlijke levensverhaal dat met verdichting en verschuiving, met metonymie en metafoor is geschreven. Het verhaal dat onderhevig is aan de bewerking en vervorming door psychische mechanismen. Maar ook het verhaal dat doorleefd en herschreven kan worden, en in de Pesso-psychotherapie kan worden aangevuld en uitgedaagd met het tegenverhaal. Dit tegenverhaal kan letterlijk en fysiek worden ervaren in contact met ideaalfiguren en symbolisch worden geïnternaliseerd, “Als wij toen jouw ouders waren geweest hadden wij je.....” Bij veel psychotherapie-cliënten, met een voldoende ontwikkeld vermogen te symboliseren, “speelt” het therapeutisch proces zich in dit gebied van het expliciete geheugen af.

Voor een aantal cliënten moet er eerst iets anders gebeuren voordat ze in staat zijn op deze manier met de Pesso-methode te “spelen”. Daarvoor moeten we expliciteren hoe het vermogen tot symboliseren zich ontwikkelt.

De wortel van het symboliseren is te vinden in de vroege ontwikkeling van de *reflectieve functie*. Reflecteren is het vermogen over anderen en jezelf te kunnen denken, in termen van bewuste of onbewuste innerlijke

toestanden, gevoelens, wensen of intenties. De ontwikkeling van de reflectieve functie grijpt aan op het, in de preverbale levensfase gevormde, *procedurele* of *impliciete geheugen*. Het procedurele geheugen bevat de impliciet relationele kennis, die zich heeft gevormd in de allereerste levensjaren, nog voor de ontwikkeling van de taal. De basis van de min of meer onbewuste regels, die gedrag en functioneren aansturen, is in het lichaam terug te vinden. Door aan te haken aan de lichamelijke dimensie, hetgeen de Pesso-psychotherapie expliciet doet, kan ook bij cliënten, bij wie de reflectieve functie minder of niet goed tot ontwikkeling is gekomen, deze ontwikkeling alsnog op gang gebracht worden.

Cliënten die niet goed kunnen reflecteren, worden veelal ondergebracht bij de groep mensen met een vroege persoonlijkheidsstoornis. Echter ook bij getraumatiseerde mensen is de reflectieve functie vaak aangetast, hetgeen soms als gebrek aan motivatie wordt misverstaan. Voor deze cliënten die moeite hebben te reflecteren en te symboliseren moet eerst de Pesso-ruimte letterlijk tot een veilige oefenplaats worden voordat ze met rolfiguren en getuigenfiguren kunnen werken. Wanneer de ruimte een veilige oefenplaats is geworden om te leren spelen, kan de nieuwsgierigheid worden gewekt voor nieuwe ervaringen. Naar mijn mening is nieuwsgierig zijn en open staan voor (nieuw) “ervaren” eerder een indicatie om gebruik te kunnen maken van de Pesso-methode dan het al dan niet kunnen symboliseren.

Woorden kunnen worden gekoppeld aan de (nieuwe) ervaring. Het vermogen tot symboliseren is te ontwikkelen en te leren, maar dit leren kan alleen plaatsvinden wanneer het ingebed is in een wederzijds contact. De primaire houding van de therapeut, die de rol op zich durft te nemen van *new object*, is die van bondgenoot van de positieve stem. Deze zegt dat het leven de moeite waard is, ook al zijn er donkere gaten aanwezig en akelige herinneringen, die het heden nog zwaar belasten.

Eerst wordt hier nu kort ingegaan op het begrip symboliseren bij Pesso, daarna op de ontwikkelingspsychologische lijn van hoe we leren representeren en mentaliseren. Vervolgens komen enkele vormen van dysmentaliteit aan bod. Tenslotte wordt de rol van de therapeut belicht en enkele technische aspecten, van het werken met mensen die niet goed hebben leren symboliseren.

1. Symboliseren

Etymologisch betekent $\sigma\upsilon\mu\beta\alpha\lambda\lambda\epsilon\iota\nu$ in het Oudgrieks bijeenwerpen, samenkomen als vriend of vijand, handelsverdragen afsluiten, samen vlechten. To $\sigma\upsilon\mu\beta\omicron\lambda\omicron\nu$ wordt vertaald met “wat men ter vergelijking naast elkaar houdt, kenteken, een penning bij de rechtbank, een verdrag bij handelsgeschillen, een wachtwoord als afgesproken teken en tussen particulareren, een afgesproken legitimatiebewijs tussen gastvrienden: een steen vaak in het midden doorgebroken zodat voor de ene helft slechts een bepaalde wederhelft bestond”.

De etymologische betekenis van het woord symbool geeft dus een *relationele* context aan.

Suzanne Langer (1965) poogt de betekenis van de notie symbool te verhelderen. Wat onmiddellijk waarneembaar is, moet gelezen, vertaald en geïnterpreteerd worden, om als feit te kunnen gelden. Ze benadrukt de onrechtstreekse aard van de zintuiglijke waarneming en ze stelt als wezenlijk kenmerk en functie van symbolen, hun ‘spelende en bemiddelende’ rol. Het vermogen om symbolen te gebruiken onderscheidt mens van dier. Dit vermogen behoort het denken toe, omdat een symbool helpt ons datgene voor te stellen, wat niet onmiddellijk aanwezig is. Langer onderscheidt signaal, teken en symbool. Een signaal heeft een verwijzingsfunctie. Het geluid van de voetstappen van de baas naar de etensbak, is voor de hond de aankondiging van een lekkere maaltijd. Woorden zijn geen tekens in de zin van signalen, maar worden gehanteerd om over zaken te spreken of te denken. Tekens worden niet enkel gehanteerd om zaken aan te duiden, maar ook om die voor te stellen, te representeren. Dat noemen we symbolen. Symbolen doen ons denken aan, of verwijzen naar, datgene wat er niet is maar er wél bijhoort! In de Pesso-therapie staat de rolfiguur symbool voor degene die op dat moment niet letterlijk aanwezig is.

Het letterlijke kleitablet heeft zich als symbool ontwikkeld tot de representatie in woord en beeld, welke verwijst naar dat wat afwezig is. Zo verloopt ook de ontwikkeling van de bevrediging van de basisbehoeftes, van letterlijk naar symbolisch.

Pesso (1997) onderscheidt drie stadia. Eerst moet aan de basisbehoeften van plaats, voeding, steun, bescherming en begrenzing tegemoet gekomen zijn op een concrete, letterlijke manier door de juiste figuren, op het juiste moment. Vervolgens wordt de behoeftebevrediging door deze figuren meer metaforisch of symbolisch van aard en tenslotte kunnen wij die ons, door internalisatie, zelf bieden.

Hij illustreert deze drie stadia aan de hand van de fundamentele behoefte aan plaats. In het eerste stadium hebben we het nodig om letterlijk binnen een veilige plek opgenomen te zijn waarin we ons geliefd, gewenst en aangeraakt weten en voelen. Waarin we voorzien zijn van genoeg ruimte en adem om te kunnen bestaan. Voor de geboorte hebben we ieder een gerechtigde plaats in de baarmoeder, na de geboorte binnen de liefdevolle omarming van onze ouders.

In het tweede stadium hebben we het nodig ons te weten binnen een liefdevolle plaats bij ouders op een metaforische of symbolische manier. Het gaat dan om de plek die we innemen in het hart, het leven en de blikken van onze ouders. Voor het vermogen tot symboliseren is van belang dat we uiteindelijk kunnen ervaren dat we bestaan in hun beeld van ons. Het bewustzijn van de ouders stelt ons in staat, om ons bewust te worden van onszelf. Wanneer aan de twee eerste stadia voldaan is, kunnen we het “plaatsgevend” gedrag en de liefde van onze ouders internaliseren. We kunnen ons dan zowel letterlijk thuis voelen in ons eigen lichaam, als metaforisch, in onze eigen geest, omdat we dan een plek en een beeld van onszelf gemaakt hebben dat is opgebouwd uit de ervaren liefde van onze ouders. Op deze manier kunnen we ons ook thuisvoelen in de wereld.

De stadia, die Pessoa onderscheidt, kunnen worden verbonden met de ontwikkelingspsychologische lijn van het leren representeren en mentaliseren.

2. De ontwikkeling van de reflectieve functie

In de prerepresentationele fase, tot ongeveer vijftien maanden, leert het kind op primitief, voornamelijk senso-motorisch niveau verbanden te leggen tussen oorzaak en gevolg, tussen eerder en later. Veilige aanraking plaatst de huid als afbakening in een sociale context. De intuïtieve moeder stemt zich af en resoneert mee op de mate van activiteit van de baby. Dit proces van *synchronie van affect* ontwikkelt zich omdat zowel de moeder als het kind de ritmische structuur van de ander leert kennen en zijn of haar gedrag verandert, zodat het binnen die structuur past. De moeder stemt zich niet zozeer af op het zichtbare gedrag van het kind, maar weerspiegelt vooral zijn interne toestand. Waarneming en onmiddellijke reactie maakt plaats voor representatie in samenhang met de ontwikkeling van hersenen en taal. Vanuit de incorporatie van lichamelijk doorvoelde ervaringen van verbinding, ontstaat de mogelijkheid tot *mentale representatie*. De mentale representatie is niet louter een kopie of

een simpele internalisatie van de wederzijds gesynchroniseerde interacties, maar meer precies een vertaling, die verwijst naar deze relationele gebeurtenissen.

Wanneer een kind veilige, *sensitieve* en *responsieve* ouders heeft gehad kan het zichzelf en anderen leren zien als wezens met een eigen psychische binnenwereld, met eigen gevoelens, gedachtes, intenties en wensen (Nicolai, 2001). Deze capaciteit tot mentaliseren wordt samengevat als de reflectieve functie.

Die sensitiviteit en responsiviteit van veilige ouders wordt in de Pesso-psychotherapie vorm gegeven door de accommodatoren.

Hoe het kind zich heeft gehecht aan de sensitieve en responsieve ouders en welke interne vertaling het heeft gemaakt van de interacties met hen, heeft invloed op het *interne werkmodel* (Bowlby, 1969), dat het kind vervolgens ontwikkelt. Het interne werkmodel bepaalt hoe het kind zich tot zichzelf en anderen verhoudt.

In de Pesso-psychotherapie wordt het interne werkmodel veelal gesymboliseerd in vaak nog wat diffuse ‘stemmen’.

Vanuit het interne werkmodel ontwikkelt het kind een *theorie van de geest* (Flavell e.a., 1987). Deze stelt het kind in staat een onderscheid te maken tussen werkelijkheid en verschijning. Dingen hoeven niet te zijn wat ze lijken. Dit aspect van de theorie van de geest kan worden verbonden met Winnicott ‘s idee (1974) van het transitionele object en de transitionele ruimte. De knuffel geeft de illusie van een aanwezige moeder.

Het betreden van de transitionele ruimte komt in de Pesso-psychotherapie tot uiting in het kunnen hanteren van het “doen alsof”, het kunnen werken met rolfiguren en het vermogen tot symboliseren.

Fantasia, verbeelding en kunnen spelen is niet slechts een hallucinerende wensvervulling. De ontwikkeling van *de coherentie in spreken en denken* schept ook de mogelijkheid de overgang van de duale naar de triangulaire relatie te verdragen. De overgang van de imaginaire naar de symbolische orde betekent niet alleen verlies, zoals Lacan zegt (Mooij, 1975), maar stelt ook in staat een passende benaming te vinden om deze overgang, dit mankeren, te kunnen ervaren en zich te herinneren. Het werken met de rolfiguren van ideale ouders gaat immer gepaard met rouw om het ontbrokene en desillusionering van onbereikbare wensen. In de symbolische arena van de therapie zijn er toch soms momenten, waarop de woorden samenvallen met de ervaring. Symboli-

seren, met tact een brug slaan, is dan in een relationele context bemiddelen in het verlangen naar een onbemiddelde ervaring:

Woorden op glas

*Woorden op glas, het kan haast niet minder
Men kijkt er doorheen zoover het oog taalt*

*Wat er zich tussenbeide sprakeloos spiegelt
Hangt van het licht af, zomer of winter*

*Soms ziet men hoe over verwonderde lippen
Letters verschijnen alsof men ze ademt*

*Soms vallen ze in een ogenblik samen
En zijn ze voorgoed van spiegels bevrijd*

*Woorden op glas, maar kijk, het wordt donker
De winter spelt winter, de zomer spelt zomer
De tijd spelt tijd –*

(G. Kouwenaar, 2002)

De coherentie in spreken en denken mondt uit in de vorming van *de metacognitieve functie*, de mogelijkheid te denken over ons denken. Deze functie maakt het mogelijk ervaringen in te kaderen, richting te geven, te sturen en beslissingen te nemen. Het pilotbegrip uit de Pessotheorie is verwant aan genoemde metacognitieve functie. Versterking van de pilot-functie is bij mensen met een gebrekkig reflectief vermogen van prominent belang.

In de volgende hoofdstukken wordt deze korte schets van de ontwikkeling van de reflectieve functie uitgebreider en specifiekier uitgewerkt.

2.1. De prerepresentationele fase

De prerepresentationele zelfontwikkeling beslaat de periode voor de leeftijd van vijftien maanden. Zij verloopt op geleide van drie biologische principes (Emde, 1983).

1. *Zelfregulatie*: de mogelijkheid en de tendens, om na verstoring in de vroege ontwikkeling door gebrekkige afstemming op het affect, weer op een gezond en constructief ontwikkelingspad te komen.

Het principe van de zelfregulatie sluit aan op het intuïtief weet hebben, ook bij mensen die beschadiging in de primaire relatie hebben opgelopen, van de passende accommodatie in een Pessso-oefening- of structu- re. Het weten wat je nodig had is in de genetische blauwdruk meegege- ven.

2. *Social fittednes*: bij de geboorte is het kind reeds geëquipeerd om deel te nemen aan menselijke relaties en interacties, op basis van onze biolo- gische constitutie. Het brein wordt gekenmerkt door plasticiteit. Stem en gelaatsuitdrukking van het kind roepen automatische reacties van ouders op, die intuïtief reageren. Babykreten worden beantwoord met ouderlijk gebrabbel. Het expressieve emotionele gezicht van de moeder is de belangrijkste visuele stimulus voor de baby, die de ogen van de moeder volgt. De blik van de baby ontlokt op haar beurt weer de blik van de moeder. Het oog, met name de pupil, dient als belangrijk non- verbaal communicatiekanaal, voor het overbrengen van wederzijdse in- vloeden.

Het is voor de therapeut van belang acht te slaan op de eigen lichame- lijke sensaties, wanneer hij het gelaat van de ander waarneemt en aange- daan wordt, een pre-talig aspect. De basis is open te staan en te luiste- ren naar het nog ongezegde van de ander. Het verhaal van de ander “beogen” is primair.

3. *Affectieve monitoring*: via dit derde biologische principe, ordent en ver- werkt het kind de ervaring volgens de dimensie lust-onlust. Overspoel- ende ervaringen of juist onverschillige zijn niet lustvol en worden ver- meden. Het midden houden tussen een teveel en een tekort aan span- ning is van belang voor de regulatie van de zelfervaring. Deze regulatie vindt haar basis in de psychobiologische afstemming van de moeder op een te hoog of te laag arousalniveau van het kind en haar participatie in het proces van verstoring en herstel van de interactieve synchronie.

Pat Ogden geeft aan in haar artikel “Sensorimotor Sequencing” (Tijd- schrift voor Pessso-psychotherapie, 2001) hoe belangrijk het is voor ge- traumatiseerde mensen weer in het midden van het arousal continuüm te komen. Hyper-arousal is het kernelement van mechanismes als vech- ten en vluchten. Hypo-arousal is bepalend voor overlevingsmechani- smes als verlamming en onderwerping. Beiden kunnen worden gecou- peerd door zich uitsluitend te richten op de sensorimotorische, lichame- lijke kant van het ervaren en niet op de cognitieve en emotionele bele- ving.

In de therapeutische setting dient de therapeut dan ook bij overspoelende ervaringen direct in te grijpen, zoals een ouder direct een arm om een te angstig kind slaat. Met name in een begrenzingsstructure is het nodig om de feitelijke begrenzing door begrenzingsfiguren vergezeld te laten gaan van een duidelijk contract in de realiteit.

Rianne bibbert over haar hele lijf, wanneer ze vertelt dat moeder altijd schrok. Ze kon het gewoon niet aan met zoveel kinderen. Vader was als landbouwspecialist altijd op reis. Zij fantaseert er over een gewas te zijn in een vreemd land. Een getuigeninterventie over haar angst vermag het bibberen niet tot staan brengen. Het versterken roept nog meer angst op. Ze hyperventileert bijna. Het voorstel om begrenzings- of contactfiguren, hun handen te laten leggen op het angstige bewegen, accepteert ze. Na wat rustiger te zijn geworden, kan ze iets van het zich verloren voelen ervaren. Dan begint ze plotseling weer heel bang uit haar ogen te kijken en wordt overspoeld door schrik. Ik vraag haar naar mij te luisteren. Het lijkt me niet goed dat een negatieve ervaring zo herhaald wordt in het beden. Ik vraag of ze het daar mee eens is. Deze interventie van de reële therapeut is nodig voor haar om dit te kunnen beleven. Dan stel ik voor dat ze de aandacht op haar adembaling richt, op haar buik, waarmee de handen contact maken. "Druk het bibberen tegen de handen". Alleen haar benen trillen nog. De begrenzings- en contactfiguren omvatten stevig haar benen en drukken haar voeten als het ware de grond in. De aarde van nu had de aarde van toen moeten zijn, zegt de ideale moeder. Dat had ze nodig. Bij een stevige moeder had ze tot volle wasdom kunnen komen, niet in een vreemd land. Samen hadden ze verdrietig kunnen zijn dat vader zo ver weg was.

De sociale wereld van het jonge kind wordt gevormd tijdens het interacteren met anderen. Het vermogen tot symboliseren vindt hierin zijn vroege wortels. Het bewustzijn van het eigen lichaam wordt gecombineerd met het bewustzijn hoe anderen daarop reageren. De ontwikkeling van het geheugen stelt het kind in staat op toekomstige reacties te anticiperen en legt zo een basis voor een vertrouwensrelatie. Met name het spiegelen van gelaatsexpressie en klanken maakt dat het kind een samenhangend verband tussen gebeurtenissen leert leggen. Het letterlijk vocaal echoën van de ouders is voor de baby vaak plezierig en bevredigend. Rond zes maanden helpen ouders het kind van lettergrepen woorden te maken. Aan het einde van het eerste jaar is er wederzijds meer communicatie mogelijk over externe gebeurtenissen. Door be-

noeming van lichamelijke sensaties, van voorwerpen, handelingen en beelden, leert het kind al spelenderwijs betekenis te geven aan wat er gebeurt. Kinderen vanaf achttien maanden verwijzen niet langer naar zichzelf met hun naam, maar beginnen over zichzelf te spreken als “ik” en “mij”. Vanaf die tijd kun je spreken van een reflexief, representatief zelf (Vliegen e.a., 2002). Op pril verbaal niveau kun je in het wederzijdse spel van ouder en kind spreken van een specifieke betekenisgeving. In de intermenselijke transitionele ruimte worden objecten, beelden en woorden met affectieve betekenis geladen. Taal zelf wordt een transitioneel object. Transitionele objecten helpen de afwezigheid van de ouder te overbruggen.

Het gevoel van gescheiden zijn culmineert in de loop van het tweede jaar in het nee kunnen zeggen, de geboorte van de autonomie.

Ook in een structure is het van belang de autonomie en het nee mogen zeggen te respecteren.

Hanna zal haar dochter van vier die in een pleeggezin zit niet terugkrijgen, wanneer ze weer terugvalt in drankgebruik. Ze is erg angstig en wil absoluut geen rolfiguren neerzetten. Ze gaat er wel mee akkoord te onderzoeken en te bespreken welke betekenis dat heeft. Toen ze haar 89-jarige moeder bezocht, bekende deze dat ze eigenlijk alcoholist was. Hanna haalde voor haar af en toe Berenburg, met angst en beven om voor zichzelf niet ook een flesje erbij te doen. Tot haar negentiende was ze altijd braaf geweest onder de hoede van haar overbeschermdende moeder. Uiten van boosheid kwam niet in haar op. Tijdens dronkenschap later kon ze echter uiterst venijnig zijn. De opmerking “als we een structure zouden doen, zou ik je voorstellen een moeder neer te zetten die open zou staan voor jouw eigen ik, jouw angst en jouw boosheid”, wimpelt ze weg met duidelijke armgebaren. Begrenzing van die gebaren heeft geen zin want je moet het toch altijd zelf in de hand houden. Het lijkt erop dat het geen nee hebben mogen zeggen tegen moeder verband houdt met het nee zeggen tegen rolfiguren. Dit beaamt ze en ze vindt het ook van belang dat ze leert integreren wat ze alcoholvrij zegt en wat ze in de roes naar buiten brengt. Zou deze groep met deze mensen een ruimte kunnen zijn dat aan te gaan?

Emde vat deze ontwikkelingen samen in vier psychologische principes, ter onderscheiding van de drie reeds genoemde biologische ontwikkelingsprincipes, die de weg openen naar een psychische realiteit. Ten eerste ontwikkelt het preresentationeel zelf zich niet alleen als een li-

chaamszelf maar ook als een *sociaal zelf*. Ten tweede ontwikkelt het kind een *notie van verleden en toekomst*. Ten derde ontstaat er een *idee van causaliteit*. Ten vierde ontwikkelt de taal zich *in de relatie* tussen kind en ouder.

In de prerepresentationele fase, die precognitief en preverbaal is, pikt het kind vooral de affectieve kleur van de woorden van moeder op. Passende afstemming middels klank, ritme en toon van de woorden helpen het kind emotioneel betekenisvolle informatie te zoeken wanneer er iets gebeurt wat onzekerheid oproept. Dan kan het een veilige affectieve kern ontwikkelen. De affectieve kern (vergelijk het “core self” van Stern), draagt zorg voor continuïteit van de zelfervaring, ondanks de vele veranderingen. In de menselijke ontwikkeling *blijf* je hetzelfde terwijl je tegelijk anders *wordt*.

Schore (2003) stelt dat de rechterhemisfeer van de hersenen dominant is voor onbewuste processen, waarin percepties een positieve of negatieve lading krijgen, overeenkomstig de schaalverdeling van lust en onlust. Dit geldt met name de eerste twee, drie jaar. De rechterhemisfeer is sneller dan de linkerhelft in staat automatische inschattingen te maken van bijvoorbeeld gezichtsuitdrukkingen. Ze bevat ook “een non-verbaal lexicon van het affect”, een vocabulaire als het ware voor non-verbale, affectieve signalen zoals gebaren, ritme en toon van de taal. De rechterhemisfeer rijpt in tijd vóór de linker. De linkerhemisfeer maakt gebruik van een “talige” modus, waarmee de verbale betekenis wordt vastgelegd. De rechterhemisfeer speelt een centrale rol bij onbewuste processen. Wat impliciet wordt geleerd, wordt opgeslagen in het impliciet-procedurele geheugen van de rechter hersenhelft. Deze is het substraat voor de affectieve lading van het autobiografische geheugen. De affectieve zijde van het levensverhaal is dus meer in de rechterhemisfeer te vinden, de levenskroniek meer in de linker.

Aan taal gaat als het ware taal vooraf. Rutger Kopland (2001) verwoordt dit als volgt:

Moedertaal

*Misschien slaapt er nog iets diep in je hoofd
iets van de taal van je moeder*

OVER HET VERMOGEN TOT SYMBOLISEREN

*want taal kan slapen - je probeert te bedenken
wat je droomde terwijl de droom alweer verdwijnt
in een steeds donkerder wordende schemer nog
voor je de woorden ervoor terugvindt*

*bij het woord moedertaal zie ik een oude foto
een schemerdonkere slaapkamer en in het bed
een jonge vrouw met in haar schoot
een pasgeboren kind – mijn moeder en ik*

*ze buigt zich over mij en haar gezicht is
nadenkend alsof ze zich afvraagt wie ik ben
mij zoekt en zoekt naar woorden voor mij*

*ik herinner mij niets van wat ze zei maar
dat is misschien de taal van je moeder
slapende geluiden in je hoofd*

Het vermogen tot symboliseren gaat samen met het vermogen tot mentaliseren. De afwezigheid van de ouder wordt steeds aanvaardbaarder, indien deze op basis van een veilige hechting geïnternaliseerd, gementaliseerd en geverbaliseerd is. De glimlach van moeder, de warme handen, het zich bewegen in haar gezichtsveld, de geruststellende woorden kunnen worden herinnerd wanneer zij er even niet is. Hiermee wordt de weg naar de objectconstantie gebaad.

Aan de hand van hoe het kind hierop reageert, kunnen verschillende patronen van gehechtheid onderscheiden worden. Hechting is de interactieve regulering van emotie en biologische synchroniciteit tussen mensen. Ainsworth (1978) onderscheidt drie gehechtheidstypen; veilig, angstig vermijdend en angstig ambivalent. Later is het gedesorganiseerde type toegevoegd. De wijze van hechting heeft invloed op het interne werkmodel dat het kind ontwikkelt. Het interne werkmodel wordt gevormd door de bewuste en onbewuste regels die bepalend zijn, om belangrijke informatie te organiseren, en om de toegang tot die informatie te faciliteren of te beperken. (de Waal, 2002).

In de Pesso-psychotherapie worden deze regels onder andere bewustgemaakt door ze in “stemmen” te symboliseren. Een stem verwoordt een onbewuste conclusie op basis van vroegkinderlijke ervaringen.

Deze stem kan soms zo alles bepalend zijn, dat hij verhindert om in de therapie te werken. Bij vermijnd gehechte mensen kunnen stemmen als “vertrouw niemand, vertrouw alleen jezelf” in een rol gezet worden. In een therapieproces bij deze categorie is het ten tonele komen van een validerend rolfiguur, die ziet hoe beschadigd je bent in je vertrouwen, een belangrijke ontwikkeling van het reflecterend vermogen. Stemmen als “laat mij niet los anders verlaat ik jou” als stem van de waarheid, komt vaker voor bij gepreoccupeerd gehechte mensen. “Reken er niet op dat je veilig bent, er kan onverwacht iets gebeuren, wees altijd op je hoede” is het adagium voor gedesorganiseerde, onveilig gehechte mensen. Een tegenstem is hier vaak onontbeerlijk. De therapieruimte moet soms veilig gemaakt worden, door deze negatieve stem uit de kamer te verwijderen. Veilig gehechte mensen echter worden in een structure minder allesbepalend beïnvloed door de reikwijdte van de stemmen. De stemmen zijn hier minder totaal en er is sneller de overgang te maken naar interactie met de negatieve aspecten van historische figuren.

Net als bij de primaire ouder, scheppen de gereguleerde interacties met een betrouwbare en voorspelbare therapeut niet alleen een gevoel van veiligheid, maar ook een positief geladen nieuwsgierigheid, die het ontluikende zelf aanmoedigt om nieuwe sociaal-emotionele en fysieke omgevingen te exploreren (Schor, 2003).

“Pre-structure stuff”, zoals problemen met de motivatie of het contract, kan duiden op ontwikkelingsonregelmatigheden uit de preresentationele fase, die de normale drang naar nieuwsgierigheid hebben gedwarsboomd. Dit dient eerder met een open, vragende geest tegemoet getreden te worden, dan als argument te worden gebruikt om niet tot therapie te besluiten. Bij ongemotiveerde mensen gaat het er om de stilstand van de beweging te onderzoeken.

2.2. De reflectieve functie

De kwaliteit van de ouder-kind relatie, de gehechtheidskwaliteit, wordt onderdeel van het impliciete, procedurele geheugen, een set van regels over hoe we met anderen omgaan en hoe we over anderen en onszelf denken. Bowlby (1969) zegt in zijn theorie over hechting dat het kind het beeld van de ouder, die in staat is tot emotionele *containment*, internaliseert. Door deze internalisering ontwikkelt het kind een zelfstructuur, die het in staat stelt angsten en conflicten zelf te “containen”. In de object-relatietheorie wordt onder objectrelaties verstaan, de intrapsy-

chische neerslag van ervaringen met anderen, niet te verwarren met interpersoonlijke, externe relaties met mensen. In de loop van het tweede en derde levensjaar, kan het kind met behulp van de zich ontwikkelde zelfstructuur de fase van objectconstantie bereiken.

Fonagy (1996a, 1997), die de object-relatietheorie de laatste jaren met vele artikelen een vernieuwende impuls heeft gegeven, ziet het proces van internaliseren en mentaliseren niet als een lineair, maar als een circulair proces. Niet alleen het gedrag van de ouder als reactie op de emotie van het kind is bepalend, maar vooral haar interpretatie van de betekenis van die emotie. Het vermogen van de moeder de mentale en fysieke toestand van het kind correct te interpreteren en betekenisvol aan hem terug te geven, zonder verlies van het bieden van containment, is bepalend voor de zich bij het kind ontwikkelende mentale representaties van het zelf en de ander en uiteindelijk voor de kwaliteit van de reflectieve functie (de Waal, 2002). Dit betekent een verschuiving van wat er gebeurt, de inhoud, naar hoe het kind leert denken, de structuur.

Dit sluit aan op de verschillende aspecten van een getuigeninterventie: het affect wordt verhelderd, geïnterpreteerd en benoemd, de *containment* wordt benadrukt door de maat van het affect te expliciteren, structuur wordt aangebracht door het tijdsperspectief erin te verwerken, het geheel wordt in een validerende context geplaatst. “Een getuige zou zeggen dat hij ziet hoe verloren je je weer voelt als je terugdenkt aan het moment dat je vader je uit huis zette”. Dergelijke interventies helpen te leren reflecteren.

Wanneer je het reflectieve vermogen, dat geschraagd wordt door een relationele context, doortrekt naar het vermogen tot symboliseren, is het belangrijk niet alleen oog te hebben voor wat er wordt gesymboliseerd, maar vooral hoe er wordt verbeeld. Mentaliseren behoort tot het domein van het *procedurele geheugen*. Het is een onbewust proces, echter niet in de psychoanalytische zin van bijvoorbeeld verdrongen. Het stuurt onopgemerkt het psychische en sociale functioneren. Ladan noemt dit het impliciete levensscenario gebaseerd op het impliciete geheugen. (Ladan, 2001). Het procedurele geheugen is gevormd op basis van de prerespresentationele kennis, de eerste anderhalf jaar.

Het geeft de basis aan van, wat in de Pesso-therapie genoemd wordt “het vanzelfsprekend weet hebben van de passende accommodatie”. Aandacht voor de lichamelijke kant in de Pesso-therapie, met name de eerste twee stations van de *cycle of becoming*, energie, bewustworden van lichamelijke gewaarwordingen, en actie, blijft geboden.

Het expliciete geheugensysteem, ook wel *episodisch geheugen* genoemd, stamt meer uit de periode erna. Het draagt zorg voor de opslag van ervaringen, gebeurtenissen en feiten in symbolen, in beelden en in taal. Dit past bij wat Stern (1985) omschrijft als de ontwikkeling van het verbale en narratieve zelf. Wat in het expliciete geheugen is opgeslagen in beelden en taal, kan in principe herinnerd worden. En deze herinnering kan met allerlei psychische mechanismen te lijf worden gegaan. Hier is het dynamisch onbewuste op zijn plaats.

Vanaf twee jaar begint het kind een “theorie van de geest” te ontwikkelen (Flavell e.a., 1987). In de cognitieve psychologie wordt het ontstaan van een “theory of mind” gezien vanuit een genetisch vastgelegd ontwikkelingsprogramma, waarvan de uitvoering onder de regie staat van interactie en cognitieve leerprocessen (Gomperts, 2000). Een belangrijk element van de “theorie van de geest” is de herkenning dat de interne mentale representaties verschillen van de externe stimuli zelf. Er komt een verschil tussen verschijning en werkelijkheid. Onderzoek van Flavell wijst erop dat “leren te doen alsof” op jonge leeftijd beter gedijt, wanneer het kind vrij is, zich voor te stellen, speels en met plezier, dat een ding op twee ogenschijnlijk tegenstrijdige manieren kan worden gerepresenteerd.

Dit is een belangrijke voorwaarde te kunnen spelen met rolfiguren. We internaliseren geen alsof beelden in een structure maar we doen alsof (Van Duijvenboden, 2002). Leren te doen alsof kan soms in een structure letterlijk worden geleerd.

Als Fred ruzie met zijn vriendin heeft gehad, loopt hij boos weg en gaat hij hard in zijn auto rijden, roekeloos, niets en niemand ontziend, ook zichzelf niet. Terwijl hij dit vertelt maakt hij met zijn voet een trappende beweging, alsof hij het gaspedaal indrukt. Ik vraag hem of het goed is als twee figuren hem begrenzen en beletten zijn voet neer te zetten. Dat doet hem dengd. Maar ik twijfel er aan of hij deze ervaring om kan zetten in een zelf letterlijk begrenzen van zijn agressieve uitingen. Op het einde van de sessie gooi ik hem een klein, rechthoekig blokje hout toe en vraag hem of hij snapt wat ik ermee bedoel. De groep is dan zo aardig hem daarbij te helpen. Het blokje kan letterlijk onder het gaspedaal worden gelegd, zodat hij keer op keer leert zijn woede te begrenzen en het hem motiveert er wat anders mee te doen.

Het kind, zo vanaf vijf, zes jaar, wordt een kind dat *ik* kan denken. Op basis van het besef van subjectiviteit ontstaat de metacognitieve controle, het kunnen denken over het denken. Deze is te vergelijken met het in de Pesso-theorie gehanteerde begrip van de pilot-functie. De pilot overziet en reguleert de interne emotionele schommelingen en verschuivingen, die in het lichaam hun basis hebben, hetzij door eigen coping-mechanismes, hetzij binnen de relatie met anderen. Het kunnen begrijpen, overzien, sturen en reguleren van het affect, het minimaliseren van gevoelens van onlust en het vergroten van aangename, is de drijvende kracht achter de menselijke motivatie. De pilot-functie is de spil in het vermogen tot symboliseren.

De reflectieve functie is te meten. Fonagy (1997) ontwierp op basis van het Adult Attachment Interview een Reflective Functioning Scale. Deze 9 puntsschaal meet aan de ene kant een totale afwezigheid van de reflectieve functie. Aan het ander uiteinde wordt een goed geïntegreerde reflectieve functie aangegeven. Deze komt tot uiting in het inzicht, dat je vanuit verschillende perspectieven kunt denken en voelen. Verschillen in psychisch functioneren van volwassenen en kinderen kunnen worden onderscheiden (Nicolai, 2001).

In vergelijking met de metacognitieve controle wordt de reflectieve functie meer gestuurd door het affect. De reflectieve functie moet worden onderscheiden van het *observing ego* en introspectie. Dit laatste is meer het bewust onderzoeken van eigen emoties en gedachten.

De reflectieve functie vormt zich in een affectief geladen, relationele context. Wanneer je er vanuit gaat dat haperingen in het vroegkinderlijke proces van mentaliseren gerepliceerd worden in de therapeutische relatie, is het van belang in het therapeutisch proces hier oog voor te hebben. Vooral bij mensen met storingen in de reflectieve functie is het van belang dat de therapeut letterlijk tegenwicht biedt door symbool te staan voor het goede, dat de cliënt kan tegenkomen in de mensenwereld.

2.3 Dysmentaliseratie

Stoornissen in het vermogen over zichzelf en anderen te denken in termen van bewuste of onbewuste innerlijke toestanden, gevoelens, wensen, intenties, aangeduid als de reflectieve functie of mentalisatie geeft Gomperts (2000) aan met de term dysmentaliseratie.

Door verwaarlozing, verlating of geweld in de vroege kindertijd komt de reflectieve functie niet voldoende tot ontwikkeling. De afwezigheid

van psychische integratie wordt enerzijds opgevat als een afweer van een intrapsychisch conflict, anderzijds als een adaptieve ontwikkeling.

Wanneer afwezigheid van psychische integratie beschreven wordt als desintegratie of fragmentatie, termen die een defensieve agressie ten opzichte van een vroeger stadium van integratie veronderstellen, wordt geen recht gedaan aan het verschijnsel van *non-integratie* (Robbins, 1998). Robbins onderscheidt zes kenmerken bij mensen bij wie de integratie en mentalisatie niet tot stand is gekomen.

1. Het ontbreken van integratie uit zich in het feit, dat verschillende en soms zelfs tegenstrijdige affectief geladen denkbeelden rond een zelfde persoon, los van elkaar worden ervaren. Er is sprake van een objectief tegenstrijdig zelfbeeld. Affecten worden niet juist gekoppeld aan denkbeelden. In de Pesso-psychotherapie zie je dan dat de geliefde en negatieve aspecten van bijvoorbeeld vader of moeder, niets met elkaar te maken lijken te hebben.

2. Dysmentalisatie uit zich in het ontbreken van differentiatie. Het vermogen onderscheid te maken tussen denken en doen, hetgeen nodig is om over dingen te durven denken en zich zaken te herinneren, ontbreekt. Bij verwarring in de eigenschappen van zelf en object, zijn we gewend te denken in termen van projectie en introjectie. Belouf (1994) beschrijft de werking en hantering van de introjectie van het negatieve deel van de ouder. Het “je bent niets waard” van de negatieve aspecten van de ouder verschilt dan niet van de eigen beleving van waardeloosheid en wordt veelal direct beaamd. Hier kan niet in worden gedifferentieerd. Pas in het ervaren van ontwaard te zijn, door een ander, kan het besef hiervan ontstaan.

3. Het ontbreken van psychische integratie wordt gekenmerkt door een gebrek aan affectrepresentatie en aan de ermee verbonden beheersing van het affect. Het affect is vaak globaal en disfoor, moeilijk te benoemen of te reguleren. Vaak is het affect ook afwezig, waar het wel te verwachten zou zijn, bijvoorbeeld als de rolfiguur van de gewelddadige persoon uit het verleden geen enkele emotie oproept. Affecten, die eigen zijn aan de kleineringen uit de kindertijd, worden eerder uitgeaard in actuele relaties, dan dat zij worden ervaren in hun juiste context.

4. Taal wordt eerder concreet gebruikt, om de omgeving te manipuleren, dan symbolisch om iets uit te drukken of te communiceren. Er is sprake van sensorimotorisch affectief denken. Actie kan niet geïnternaliseerd worden in denken en taal, en er wordt geen onderscheid gemaakt tussen handelingen en gedachten. Woorden waren in het verleden geen pogingen om iemands intenties te veranderen, maar in feite intimidaties, pogingen om een ander te dwingen tot actie. Een woord kan dan in het heden nog steeds een feitelijke klap betekenen.

5. Wanneer essentiële aspecten van de ervaring niet innerlijk gerepresenteerd en gereguleerd kunnen worden, blijft de cliënt gevangen in pathologische, symbiotische relaties. In het heden worden dan personen, die voor hem zorgen en van hem houden, verleid en opgeëist. Tegelijkertijd kunnen deze worden aangevallen en gedevalueerd. Dit kan ook de therapeut betreffen, die moet verdragen dat de Pesso-therapie wordt afgedaan als een dom toneelspelletje en tegelijkertijd de verlossing moet brengen.

6. Tevens worden deze mensen gekenmerkt door problemen met de zelfwaardering. In plaats van een volwassen zelfachting, neigt men tot arrogantie en/of devaluatie van anderen of zichzelf. Dit bestaat op een niet geïntegreerde wijze naast onjuiste idealisering van anderen of zichzelf. Er is als het ware geen kern van zorg voor zichzelf. Onverschilligheid is troef.

Stern (1985) beweert dat de vroegste ontwikkelingen plaatsvinden in het gebied van het affect, de cognitie en de aanpassing en alleen latere ontwikkeling in het gebied van conflict en afweer. Het klassieke psychoanalytische afweermodel is pas weer op zijn plaats wanneer de reflectieve functie wel tot ontwikkeling is gekomen, maar door actuele interne of externe eisen wordt verstoord of vervormd. Afweeroperaties, die de realiteit verstoren, vinden alleen plaats nadat symbolisch denken mogelijk is geworden. Is dit niet het geval dan kunnen we dus beter spreken over dysmentalatie of een ontbreken van de reflectieve functie.

Lang niet altijd is in therapie helder aan te geven wanneer je uit moet gaan van het afweermodel of wanneer je de interventies moet richten op een min of meer ontbreken van de reflectieve functie. Het laatste

hangt veelal samen met ervaringen van angst, die alleen, zonder voldoende *holding* en spiegeling overleefd moesten worden. In de armen en in de ogen van de ander wordt een mens geboren. Ontbreken deze armen en ogen, dan betekent dit dat er delen van de persoon ongeborn blijven. Dit in tegenstelling tot problemen ten gevolge van een neurotische ontwikkelingsgang, waar delen wel geboren, maar daarna wegge maakt of vervormd zijn. Bij mensen met een gebrekkige reflectieve functie is duiding en bespreking van de afweer veelal niet voldoende. Vaak zijn deze ontwikkelingsgangen echter niet strikt gescheiden, en kunnen ze wisselend aan de hand van een bepaald thema op de voorgrond staan.

Wanneer ze in het begin van de therapie na een gesprek de kamer verlaat is Irene mij en het gesprek al weer kwijt en vergeten. Het lukt haar niet goed er een beeld van op te roepen. Telkens weer lijkt het alsof ik een vreemde voor haar ben, die ze opnieuw moet leren vertrouwen. Uit het oog, uit het hart. Ook met vrienden gaat dat zo. Ze heeft vaak het gevoel dat ze er niet bij hoort en verdwijnt vaak op feestjes. Ze heeft er geen verklaring voor dat ze zo maar weggaat zonder te groeten.

De moeder van moeder stierf toen Irene drie maanden oud was. Een jaar later kwam er een tweeling bij, die na een maand ernstige benauwdheidsproblemen kregen.

Reconstructief gedacht, zou je kunnen zeggen dat moeder in de rouw was na het overlijden van haar moeder en mogelijk niet zoveel aandacht had voor haar met de zieke tweeling. Waarschijnlijk te vroeg van de moederschoot weggezet.

Ze ondersteunt haar hoofd vaak. Dat valt haar ook op." Tegen wie zou je aan willen leunen?" "Niet tegen mijn partner want dan krijg ik het gevoel dat ik hem belast. Liever een moeder, maar die vond mij lastig". "Wat geeft de hand je?" "Troost". "Waarvoor?" "Omdat ik zo bang ben. Bang er niet bij te horen". "Wellicht is het zo, dat het niet aangevoeld en benoemd zijn, dat je bang was, een reden is om niet te kunnen stilstaan of nadenken over dat gevoel. Dan zet je het om, als je het lijfelijk voelt, in actie, in letterlijk verdwijnen. Mogelijk geeft je eigen hand wat je nodig had namelijk dat je mag voelen dat je bang bent". Ik ging uit van een niet goed functionerend reflectief vermogen ten aanzien van dit aspect van haar beleving.

Haar depressieve gevoel wordt in de loop van het tweede jaar minder, maar geen connectie kunnen leggen, het vergeten, blijft. In het derde jaar gaan we veel meer in op haar lastig zijn, het moeder tot last zijn, de onrechtvaardig-

OVER HET VERMOGEN TOT SYMBOLISEREN

heid erin, de afgunst jegens de tweeling en met name de woede erover. Irene benoemt het als zitten in een harnas van lastig zijn en ze begint te ervaren en te beseffen dat het niet haar harnas maar dat van moeder was. Moeder vond haar lastig. Irene was dat niet. We gaan na hoe zij haar boosheid heeft afgeweerd. Opmerkelijk is dat na het ervaren van de agressie naar moeder, het vergeten, het geen verband leggen tussen wat er in therapie gebeurt en daarbuiten, zienderogen vermindert.

Dit geheel toegepast op het kunnen symboliseren van reële en gewenste figuren in rolfiguren is te vatten in een continuüm. Aan de ene kant van het continuüm komen de rolfiguren niet tot leven. Ook al hebben ze een rol aangenomen, de hoofdpersoon blijft ze bij de reële naam noemen van de reële persoon. Er is geen beleving van een ideale moeder, die er toen geweest zou zijn om je te troosten, nee, het is en blijft die groepsgenoot. De objectieve werkelijkheid beperkt de ruimte van de verbeelding.

Freud benoemde twee werelden, die van de fantasie en die van de realiteit. Winnicott onderscheidt er drie en voegt de tussenwereld toe, de wereld van de verbeelding, als overgang tussen fantasie en werkelijkheid (Jongsma, 1994, 1995). De tussenwereld is waar het vermogen tot symboliseren zich met name kan manifesteren en verder ontwikkelen. Niet voor niets vergelijkt Nel Jongsma de *possibility sphere* waarin een structuur plaatsvindt met Winnicott 's begrip van "potential en transitional space".

Aan de andere kant van het continuüm zijn de rolfiguren als het ware een uitbreiding van de subjectieve sfeer van de fantasie, het spelen en het doen alsof. Dit gaat ten koste van de objectieve werkelijkheid. De rolfiguur is niet meer de reële persoon, maar blijft de ideale figuur. Nog verdergaand verlies van de objectieve werkelijkheid, kan uitmonden in het betreden van het terrein van de magie. De magie hoeft niet afgewezen te worden, maar wel is het van belang de magie aan te wijzen en als zodanig te benoemen. Dit geldt ook voor het beeld van de therapeut, die geen magische figuur is, die het leed kan wegsnijden en ongedaan maken. Maar de wens van de cliënt een dergelijke therapeut te hebben dient wel gevalideerd te worden en in het licht geplaatst te worden van de geschiedenis.

3. De plaats van de therapeut

Wat is de plaats van de therapeut in de behandeling van mensen met een minder ontwikkeld vermogen tot symboliseren, bij de inwijding in de *mundus imaginalis*, de tussenwereld volgens Winnicott, bij wie illusies een teken van gezondheid kunnen zijn?

Freud onderscheidde reeds de realistische, op samenwerking gerichte aspecten van de therapeutische relatie, en de meer vervormde aspecten. Greenson (1978) noemt alles wat niet tot de overdrachtsrelatie behoort, de therapeutische alliantie. Deze wordt verdeeld in de werkaliantie en de reële relatie. Mensen met een goed ontwikkeld reflectief vermogen zijn beter toegerust om tussen deze aspecten van de therapeutische relatie te differentiëren. Het spelen met de overdracht is gekoppeld aan de ruimte van de verbeelding. Ook overdracht is te plaatsen op een continuüm, van het niet tot stand komen van de overdracht, omdat de objectieve werkelijkheid de subjectieve sfeer overvleugelt, naar onwrikbaar de overdracht als werkelijkheid blijven beleven: de inlijving van de objectieve werkelijkheid in de subjectieve wereld. In de tussenwereld is het spel van de overdracht de motor van het therapeutisch proces.

Mensen bij wie sprake is van dysmentaliteit, worstelen met nog een aspect van de therapeutische relatie. Ze hebben moeite de therapeut als *new object* te beleven. De therapeut is de woordvoerder van de "*possibility sphere*", waarin het mogelijk is nieuwe ervaringen op te doen. Waar de tijd niet wordt verdreven, maar wordt uitgenodigd. Het heden is de speelruimte van het verleden en de toekomst. Leren uitgaan van de situatie die zich hier en nu voordoet, is een *conditio sine qua non* voor het leren symboliseren. Verleden en toekomst zijn actuele belevingen en gedachtes, gefabriceerd door de cortex, die zich afspelen in het heden (van Berk, 1999). De idee van "micro-tracking" is hierop gebaseerd. Wanneer men dit over het hoofd ziet, vervreemdt men van zichzelf.

De modus van vervreemding wordt door Buber verwoord in de "Ik-Het" relatie, waarin men een relatie aangaat met bepaalde, relevante of bruikbare facetten van de ander. De ander wordt dan in de beleving gelijkgeschakeld met die facetten, en zo tot een object, een "Het" gemaakt.

Daartegenover staat de "Ik-Gij" relatie, waarin het gaat om de ontmoeting met het gehele wezen van de ander, waarin het gehele wezen van de "Ik" persoon wordt betrokken (van der Laan, 1993). Zonder dialoog is er geen rol weggelegd voor de therapeut als vroedvrouw van het on-

geborene, als gids, als tovenaer, en andere idealiserende metaforen, die met name in het begin van een therapie aan de orde kunnen zijn.

Het vermogen om van een getuigenfiguur gebruik te maken, is ontwikkeld op basis van ervaring met een reële getuige in het verleden. Naarmate deze meer heeft ontbroken dient de therapeut zelf getuigenopmerkingen te maken, zelf grenzen te stellen, meer tegenoverdrachtsgevoelens bij een interventie te betrekken. Kortom, meer zelf aanwezig te zijn, in plaats van de overdracht voorbarig af te splitsen naar een groepslid, in de rol van therapeut. Dit is een belangrijk ingrediënt in het tot stand komen van een dialoog. Er is een gezamenlijke onderneming nodig, om in het hart van afgedankte gedachtes en herinneringen door te dringen, en vervolgens hierop een betere reflectie te bewerkstelligen. De plaats van de therapeut is op de grond, naast de cliënt.

4. Therapeutische implicaties

Het zou te ver voeren de therapeutische implicaties van de gevolgde lijn van denken extensief te beschrijven. Enige praktische, op de attitude gerichte gevolgtrekkingen zijn:

- Aandacht voor het creëren van de *possibility sphere* is onontbeerlijk. Meer dan een structuregroep, lijkt een Pesso-oefengroep de aangewezen plek voor cliënten, die niet goed kunnen symboliseren. Omdat het gaat om een veilige oefenplaats, is het beter te spreken van een oefengroep dan van een oefeningengroep. Uitgebreid bespreken van de afspraken en de regels verhoogt de veiligheid en de eigen verantwoordelijkheid. De afspraak om de feedback, na een oefening, te richten op de therapeut en louter te spreken vanuit de eigen ervaring, zodat onderling (ver)oordelen voorkomen wordt, brengt teweeg dat er recht bestaat op eigen ervaring. Deze veiligheid bewaken behoeft een vaste hand van de therapeut.

- Oefeningen zijn niet ondergeschikt aan het doen van een structure. Ze bieden juist voldoende ervaring, die door de afgebakende vorm goed te hanteren is voor deze cliënten. Afbakening is van belang om overspoelende belevingen tegen te gaan. Waakzaamheid is geboden bij de ogenschijnlijk meest simpele oefeningen. Bij een negatieve accommodatie oefening bijvoorbeeld, dient vooraf informatie gegeven te worden over de mogelijke gevaren. Accommodator-zijn kan een oude ervaring doen herleven, zoals het maken of horen van geluid kan doen herinneren aan

OVER HET VERMOGEN TOT SYMBOLISEREN

het geschreeuw in een oude ruzie. Het gaat er dan om eerst te bepreken hoe men het hier en nu voor zichzelf veilig kan maken.

Anderzijds zijn oefeningen waarin kleine, nieuwe ervaringen opgedaan kunnen worden, van belang om nieuwsgierigheid en hoop te wekken. Een bepaalde mate van ontregeling is nodig om ruimte te maken tussen wat gewoon was en wat mogelijk is. Zo staat de macht om in de oefening van de gecontroleerde toenadering nu zelf de afstand of nabijheid te kunnen bepalen haaks op het oude gevoel van machteloosheid.

- Er kan gebruik gemaakt worden van verschillende soorten interventies, die Garry Prouty (1990) hanteert. In zijn benadering, pre-therapie of proto-symbolische methode genoemd, ontwikkeld ten behoeve van het werken met psychotici, worden een vijftal contact-reflecties onderscheiden, die in het begin van een Pesso-therapie bij mensen die niet goed kunnen symboliseren toegepast kunnen worden. Deze contact-reflecties beogen het psychologisch contact met de wereld, met zichzelf en met anderen te restaureren. Ze sluiten aan op het pre-expressieve, pre-verbale niveau van de cliënt. Ze zijn concreet, letterlijk en herhaalbaar.

1. De situationele reflectie is gericht op het bewust maken van de onmiddellijke omgeving. De instructie van de “species stance” kan beginnen met: “Zet je voeten neer op deze vloer, deze mat, hier in deze ruimte”.
2. De impliciete emotie die aan het gezicht is af te lezen kan in directe bewoordingen teruggegeven worden. “Merk je dat je voor je uitstaart”. Het helpt de pre-expressieve gevoelens expliciet te maken en het affect te synchroniseren.
3. Betekenisvolle woorden of geluiden worden woord-voor-woord herhaald. Een zucht wordt vocaal geëchood met een zucht.
4. De lichaamsreflectie betreft het verbaliseren of letterlijk aannemen van de houding van de cliënt en heeft de bedoeling de cliënt meer in contact te brengen met zijn lichaam om zo een steviger hier en nu contact met de realiteit op te bouwen (van Werde, 1995). De houding navoelen geeft ook de therapeut informatie.
5. Vroegere reflecties die contact teweegbrachten kunnen worden herhaald: de reïteratieve reflectie. Deze is gericht op het opbouwen van de relatie. Door te herinneren aan reflecties van eerdere sessies en die te herhalen wordt tijdsbesef, van eerder en later, gestimuleerd. Continuïteit

aanbrengen tussen de sessies werkt zowel hechtend als angst reducerend.

- Ingewikkelde getuigeninterventies zijn vaak in het begin niet op hun plaats. Rechtstreekse, empathische reflecties vanuit de therapeut zelf, maar ook confrontaties, dragen bij aan een gevoel van veiligheid, ook al beweert Mia Leijssen (2001) dat confronteren zich moeilijk verenigt met de Pesso-methode. De opbouw in de interventies volgt als het ware de lijn zoals die is geschetst in de beschrijving van de ontwikkeling van de reflectieve functie. Van de sensitiviteit en responsiviteit van de therapeut zelf naar het weerspreken van de negatieve sferen, waarmee de interne werkmodellen de ruimte bevolken, tot het leren van het doen alsof. Meestal is dan pas een getuigeninterventie op zijn plaats. Het is van belang, speciale aandacht te hebben voor de klank en het ritme van de getuigeninterventie, de zogenaamde vitaliteitsaspecten van de zinnen, die een rolfiguur uitspreekt (Sommeling, 1996).

- Hier-en-nu-interacties, zowel met de therapeut als met de rolfiguren, kunnen worden gebruikt om misvattingen in de representatieve wereld te corrigeren. Wanneer een cliënt een negatieve rolfiguur veel te dicht bij zich plaatst, is het nodig hier bij stil te staan en om opheldering te vragen.

- De notie van de connectie tussen toen, nu en straks dient vaak uitgelegd en benoemd te worden, bijvoorbeeld aan de hand van het credo "Unmet needs don't disappear".

Een aparte techniek is de tijd in de ruimte te spatiëren. Het verleden kan met kussens worden afgegrensd. Hoe is het om letterlijk van de plek van het verleden naar die van het heden te lopen.

- Wanneer de overdracht naar een Pesso-therapeut te sterk is, het verleden zich te sterk in het heden manifesteert, kan een tweede, externe therapeut voor enkele individuele sessies worden ingeschakeld om dit te verhelderen.

Paul besprak met een ander therapeut hoe hij op het gezicht van de mannelijke Pesso-therapeut reeds in het rondje het gelaat van zijn vader zag verschijnen. Hij kon het niet aanzien en moest de ruimte uit. Hij kon het masker er niet afhalen. Hem werd gevraagd zich te concentreren op de ge-

OVER HET VERMOGEN TOT SYMBOLISEREN

zichswisseling. Het zat hem in de venijnige mondboeken. Die leken zo op elkaar. Door zich te richten op de andere trekken van het gezicht van de Pesso-therapeut kon hij vertellen welke verschillen hij zag. Dit stelde hem in staat zich later weer bij de groep te voegen.

- Aan de hand van hoe cliënten reageren op, zich voegen naar en zich verhouden tot de ideale ouders in een ideale ouderoefening, is af te leiden welke modus van hechting de voorrang geniet. Met name de afwikkeling van de oefening, het verlaten en verlaten worden door de ideale ouders, en hoe een cliënt doet na de oefening geven aanwijzingen voor hoe iemand zich heeft gehecht. Het herhalen van het antidotum, de gift van de ideale ouders, in een volgende sessie (Eijgenstein 2000) biedt de mogelijkheid de wijze van hechting ter discussie te stellen en bij te sturen.
- Als het onvermogen om te symboliseren tot uiting komt in het niet goed kunnen hanteren van rolfiguren, is er veel aandacht nodig voor het uitvoerig bespreken van het verschil tussen zelf en rol. Leren differentiëren kost tijd. Uitleg middels de (overlappende) cirkels van Marion Milner (Jongsma-Tieleman, 1994), die van de objectieve werkelijkheid, de transitionele wereld en de subjectieve sfeer, kan hierbij behulpzaam zijn. Psycho-educatie stimuleert de pilot-functie.
- Met name de oefening “gecontroleerde beweging in dienst van de nieuwsgierigheid” geeft inzicht in hoe het met de pilot-functie is gesteld. Uitgebreid bespreken van de oefening en expliciet vragen naar herkenning in de dagelijkse realiteit ontwikkelt de metacognitieve controle in de cyclus van kiezen, plannen, uitvoeren en evalueren.

Het “onverteerde” had al eerder toegeslagen bij Selma. Ze had darmklachten. Naar de Pesso-oefengroep was ze verwezen door haar individuele psychotherapeute, die met haar in een negatieve overdrachtsspiraal dreigde te geraken. Haar hele leven had ze gehoopt dat haar zakelijke, kille moeder, die haar nooit aanraakte, haar met thee zou ontvangen als zij uit school thuiskwam. Soms verstopte ze zich in de tuin in de hoop dat moeder haar zou vinden. In de species stance stond ze altijd op de toppen van haar tenen en voorkwam met ijzereen wil dat ze zou vallen. Na enige tijd durfde ze zich toe te vertrouwen aan iemand die haar opving. Het, na een aantal maanden durven toelaten van de arm van de ideale moeder, deed pas haar bitterheid over het ontbrokene

OVER HET VERMOGEN TOT SYMBOLISEREN

verbleken. Ze kon de abstinentie van haar individuele therapeutte weer beter verdragen. Op deze manier kan Pesso-therapie helpend zijn bij het volgen van een verbale therapie. Selma kon weer zacht glimlachen en aanraken.

Summary

The capacity to symbolise is often seen as crucial for participating in Pesso-psychotherapy. For clients, who haven't been able to develop this capacity in their early childhood years, the Pesso-method can be made suitable with specific modifications. From this point of view Pesso's notion about the development of the capacity to symbolise is linked and compared with the development of the reflective function. In describing the development of the reflective function the autor refers to elements of the theories of Emde, Bowlby and Fonagy.

In a safe therapeutical environment the Pesso-method can offer "developmental help" for clients, who didn't had the opportunity to learn to differentiate and integrate. They are often labelled as being "non-motivated". More important is to investigate the nature of this "non-motivation".

Literatuur

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S., (1978) *Patterns of attachment*. Hillsdale, N.J. Laurence Erlbaum.

Bakker, M., Het proces van intake en indicatiestelling. *Pesso-Bulletin*, jrg.14, 1998, 1, 30-36.

Bakker, M., Het tot leven brengen van rolfiguren. *Pesso-Bulletin*, jrg.10, 1994, 1, blz. 57-68.

Beloof, R. Introjection and a new PBSP strategy. *Pesso-Bulletin*, jrg.11, 1985, 26-34.

Berk, van den T., *Mystagogie, inwijding in het symbolisch bewustzijn*. 1999, Meinema, Zoetermeer.

Bowlby, J., (1969) *Attachment and loss, Volume 1, Attachment*. Hogarth Press, London.

Dijk, van A., Indicatie in de praktijk. *Pesso-Bulletin*, jrg.14, 1998, 1, 13-27.

Duijvenboden, van Th., Wat is verbeelding? *Tijdschrift voor Pesso-psychotherapie*, jrg.17, 2001, 21-26.

OVER HET VERMOGEN TOT SYMBOLISEREN

Emde, R.N., The prerepresentational self and its affective core. *The psychoanalytic Study of the Child*, 1983, 38, 165-192.

Eijgenstein, P., The keystone of a structure – a way to anchor structure memory more deeply – *Tijdschrift voor Pesso-psychotherapie*, jrg.16, 2000, 1, 75-84.

Flavell, J.H., Flavell, E.R., Green, F.L., Young children's knowledge about the Apparent-Real and Pretend-Real distinctions. *Developmental Psychology* 1987, Vol.23, 816-822.

Fonagy, P. & Target, M., (1996) Playing with reality in theory of the mind and the normal development of psychic reality. *International Journal of Psychoanalysis*, 77, 217-233.

Fonagy, P. & Target, M. (1997) Attachment and reflective function. Their role in self-organisation. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700.

Fonagy, P. Sterk, M., Steele, H., e.a. (1996) The predictive specificity of Mary Main's Adult Attachment Interview. Implications for psychodynamic theories of normal and pathological emotional development. In S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (red.), *Attachment Theory. Social developmental and clinical perspectives* (233-278). The Analytic Press, Hillsdale N.J.

Gomperts, W., Dyscivilisatie en dysmentaliseren. De ontsporing van het civilisatieproces psychoanalytisch gezien. *Tijdschrift voor Psychoanalyse*, jrg. 6, 2000, 4, 193-213.

Jongsma-Tieleman N., Het lichaam als bondgenoot. *Pesso-Bulletin* jrg.11, 1995, 2, 15-25.

Jongsma-Tieleman N., The importance of Winnicott's transitional sphere theory for PBSP. *Pesso-Bulletin*, jrg. 10, 1994, 22-31.

Kopland, R. (2001), *Over het verlangen naar een sigaret*, uitgeverij G.A. van Oorschot, Amsterdam.

Kouwenaar, G. (2002), *Totaal witte kamer*, Querido's uitgeverij b.v., Amsterdam.

Ladan, A., (2000) *Het wandelend hoofd*, uitg. Boom, Amsterdam.

Langer, S.K., *Filosofische vernieuwing. Een studie over symboliek*. Utrecht, 1965.

Leijssen, M., Pessotherapie en cliëntgerichte-experientiële therapie: een ideale LAT-relatie. *Tijdschrift voor Pesso-psychotherapie*, jrg.17, 2001, 1, 6-15.

OVER HET VERMOGEN TOT SYMBOLISEREN

- Mooij, A.(1975), *Taal en verlangen, Lacans theorie van de psychoanalyse.*, Boom, Meppel.
- Nicolai, N.J., Hechting en psychopathologie: de reflectieve functie. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 43 (2001) 10, 705-714.
- Ogden, P., Minton, K. Sensori-motorsequencing: One method for Processing Traumatic Memory. *Tijdschrift voor Perso-psychotherapie*, jrg.17, 2001, 2, 27-45.
- Pesso, A., Memory and consciousness: in the Mind's Eye, in the Mind's Body. *Tijdschrift voor Perso-psychotherapie*, jrg.17, 2001, 6-20.
- Prouty, G.F., (1990) Pre-therapy, a theoretical evolution in the person-centered/experiential psychotherapy of schizophrenia and retardation. In *client centered and experiential psychotherapy in the nineties*. Lietaer, G., Robouts & R. van Balen (Eds) 645-685. The Leuven University Press, Leuven.
- Robbins, M., De mentale organisatie van primitieve persoonlijkheden en implicatie voor behandeling. *Psychotherapie, toegang tot de internationale vakliteratuur*, 1998, 3, 233-262.
- Schore, A.N., De geest in ontwikkeling: luchtig, het zichzelf organiserende brein en op de ontwikkeling gerichte psychoanalytische psychotherapie. *Psychotherapie, toegang tot de internationale vakliteratuur*, 2003, 1, 5-44.
- Sommeling, L., Stern: het spelelement in rollen. *Pesso-Bulletin*, jrg.12, 1996, 2, 45-54.
- Stern, D.N., (1985) *The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis and development psychology*. Basic Books, New York.
- Vervaeke G., Vertommen H., De werkalliantie, een bruikbaar concept en de meting ervan. *Tijdschrift voor psychotherapie*, jrg.19, 1993, 1, 2-16.
- Vliegen N., Meurs P., Gluckers G., Hoe moeders in beeld blijven, Robert Emde's visie op ontwikkeling van moederbeelden en zelfrepresentaties. *Tijdschrift voor Psychoanalyse* jrg. 8, 2002, 4, 205-221.
- Waal de, J., In den beginne was er hechting.....De waarde van theorieën over hechtingsstijlen voor de psychotherapeutische behandeling en indicatiestelling. *Tijdschrift voor psychotherapie*, 2002, (28) 6, 483-500.
- Werde, van D., Restauratie van het psychologisch contact bij acute psychose, een toepassing van Prouty's Pre-Therapie. *Tijdschrift voor psychotherapie*, jrg.15, (1989) 5, 271-279.

OVER HET VERMOGEN TOT SYMBOLISEREN

Winnicott, D.W., (1974) *Playing and Reality*. Pelican Books, Middlesex (eerste druk 1971).

Met dank aan “mijn” redacteur Annet van Dijk.

Intervisie aan de hand van basisbehoefte van cliënten

LISA VOS-BOSSCHER

In het kader van berichten van de werkvloer wordt in dit artikel een concreet voorbeeld gegeven van onderwijs aan de unit Welzijn van het Noorderpoortcollege in Groningen. Uitgangspunt bij de interventie zijn de door Al Pesso bedachte en door van Attekum beschreven basisbehoefte van kinderen.

Het voorbeeld illustreert de bruikbaarheid van de basisbehoefte van cliënten in het welzijnswerk aan plek, voeding, ondersteuning, bescherming en begrenzing. Cursisten leren op grond van deze basisbehoefte, basisstrategieën uit diverse therapeutische stromingen toe te passen in begeleidingssituaties.

Inleiding

Bij het schrijven van een nieuw onderwijsprogramma van de deeltijdopleiding Welzijn aan volwassenen werd gezocht naar een eenvoudige manier om basisbegrippen uit diverse therapeutische stromingen aan te bieden. Deze behoefte kwam voort uit onvrede met bestaande literatuur waarin weliswaar de belangrijkste therapeutische modellen werden beschreven, maar waar cursisten en docenten weinig raad mee wisten als het ging om vertaling naar het handelen in de praktijk.

Intervisie in het laatste jaar van de driejarige opleiding heeft een duidelijke structuur. De groep bestaat uit minimaal vijf deelnemers, werkzaam in een diversiteit aan welzijnsinstellingen. Om de beurt brengen cursisten een begeleidingsprobleem in uit de dagelijkse praktijk. Na bespreking in de interventiegroep, worden de resultaten met het team van de instelling besproken en eventueel afspraken gemaakt voor alternatieve interventies. Uiteindelijk rapporteert de cursist weer aan de interventiegroep over het teamoverleg en over het resultaat van de door de begeleiding toegepaste interventies.

Lisa Vos-Bosscher is docente unit Welzijn, Noorderpoortcollege, psycholoog en Pessotherapeut.

Ter illustratie van het onderwijs in de intervisie volgt nu een casus . *

Werken met basisbehoeften in de praktijk

Een casus wordt aangepakt aan de hand van drie aspecten van de situatie:

- De werkrelatie cliënt - welzijnswerker en wat er voor nodig is om die tot stand te brengen en in stand te houden
- De basisbehoeften van de cliënt in de situatie (Attekum, van, 1997)
- De basisstrategieën die gebruikt kunnen worden om de cliënt te leren zijn eigen problemen op te lossen. Bij de intervisie wordt een verzameling basisstrategieën aangeboden uit de belangrijkste therapeutische stromingen, zoals de gedragstherapie, de systeemtherapie en de 'client-centered' therapie.

Een casus

Els is een van de begeleidsters van Peter bij de Naschoolse Opvang (hierna NSO genoemd). Els heeft het volgende op papier gezet.

Peter

Peter is een jongen van 8 jaar. Hij is erg groot voor zijn leeftijd. Hij leeft met zijn blinde moeder samen. Zijn vader woont niet bij hem. Hij ziet zijn vader incidenteel, soms woont zijn vader twee weken achter elkaar bij hem en is dan weer afwezig voor een aantal maanden.

Als Peter binnen komt, wordt er van hem verwacht dat hij zijn handen wast en aan tafel gaat zitten. Dit gaat allemaal prima. Zodra hij aan tafel zit gaat hij de clown uithangen. Hij kan niet 'normaal' aan tafel zitten. Hij hangt op zijn stoel en staat aan tafel. Elke dag weer vraagt hij hoeveel brood hij mag, terwijl dat in de 3 jaar tijd dat hij er is, nog steeds hetzelfde aantal is. Ik vraag hem een aantal keer om normaal op zijn stoel te gaan zitten. Dit probeert hij dan ook. Na 2 minuten hangt hij weer. Hij praat erg hard en maakt de hele tijd grapjes. De rest van de groep moet erg hard om hem lachen. De groep wordt erg onrustig van hem. Ik geef hem een waarschuwing en zeg: als je nu niet normaal gedraagt dan kun je in de gang verder je brood opeten. Vervolgens laat hij een boer en gaat rustig door met zijn verhaal. Op dit moment spring

*

Peter is een fictieve naam en zijn gegevens zijn zodanig veranderd dat zijn casus onherkenbaar is. Els heeft toestemming gegeven haar inbreng te publiceren.

INTERVISIE AAN DE HAND VAN BASISBEHOEFTE VAN CLIËNTEN

ik in en zeg dat hij de ruimte kan verlaten. Hij zegt nee en lacht naar me. Ik waarschuw hem nog een keer. Ik vertel hem dat, als hij nu niet vrijwillig de kamer verlaat ik hem bij zijn arm pak en op de gang zal zetten. Hij doet niks. Ik loop naar hem toe en pak hem bij zijn arm. Hij gaat op de grond liggen en laat zich door mij naar buiten slepen. Vervolgens gaat hij op de gang papieren van de wand scheuren en vernielt hij de hele boel. Als ik met hem probeer te praten, krijg ik geen contact met hem en wil hij mij niet aankijken. Uiteindelijk stuur ik hem naar buiten en zeg hem, dat als hij afgekoeld is hij weer naar binnen mag komen. Soms gaat hij dan naar buiten en soms niet. Als hij terugkomt is hij voor rede vatbaar en is hij rustig. Hij geeft antwoorden met ja, ja, ja, sorry, is goed. Als hij de volgende keer weer op de NSO komt begint het weer van voren af aan.

De groep stelt informatieve vragen die de volgende aspecten van de situatie betreffen:

1. De werkrelatie
2. De basisbehoeften van het kind
3. De interventies en basisstrategieën

De informatieve ronde levert punt voor punt de volgende informatie op:

1. De werkrelatie van Els en Peter

Els kan het beste van alle begeleiders met Peter overweg. De meeste begeleiders vinden hem lastig, maar Els mag hem wel. Vooral zijn grapjes en zijn stoere gedrag tegenover de jongens in zijn groep ontroert haar. Soms, als zij samen boodschappen doen, haalt Els met Peter kattenkwaad uit. Laatst waren ze bij een kopieerwinkel, Els zei: 'Vlug, doe even je hoofd op het kopieerapparaat dan krijg je een geinig beeld, dat deed ik vroeger ook'. Als Els een ander kind maant zijn fiets in het rek te zetten en dat kind is ongehoorzaam, komt Peter voor haar op en zegt bijvoorbeeld: 'Ik doe het wel even'. Soms komt Peter op de NSO met zijn pyjama onder zijn kleren. Els realiseert zich dat hij het niet makkelijk heeft, de zorg voor zijn blinde moeder komt voornamelijk op hem neer en Els vindt dat een te grote last voor hem.

2. De basisbehoeften van Peter

INTERVISIE AAN DE HAND VAN
BASISBEHOEFTE VAN CLIËNTEN

Plek: Peter voelt zich aardig op zijn plek op de NSO, hij is er vertrouwd en vindt het fijn dat er hier wel voor hem gezorgd wordt, in tegenstelling tot thuis, waar hij veel voor zijn moeder moet zorgen.

Voeding: Zijn moeder is dikwijls thuis in paniek, waardoor ze tegen hem schreeuwt en hard tegen hem optreedt. Het lijkt erop dat Peter altijd honger heeft en dat hij niet genoeg heeft aan drie boterhammen. Hij vraagt ook altijd om nóg een plakje worst en nóg een koekje.

Ondersteuning: Els kan niet veel vertellen over deze basisbehoefte van Peter

Bescherming: Als enig kind, zonder vader, met een moeder die voor een groot deel van zijn zorg afhankelijk is, wordt Peter chronisch overbelast. Er is geen vader die hem beschermt tegen het vervullen van volwassen-mannen-taken. Anders gezegd, Peter wordt niet beschermd in zijn recht op kind zijn.

Begrenzing: Peter wordt bestraft als hij ongeremd zijn energie uit in het hangen, boeren, grapjes maken en vernielen van de spullen op de gang. Thuis is zijn moeder, door haar handicap niet in staat Peter voldoende te begrenzen. Veel van zijn gedrag ziet zij gewoon niet en omdat ze van zijn zorg afhankelijk is, ziet zij veel grenzeloos gedrag van Peter door de vingers.

3. *Interventies en basisstrategieën die Els bij haar begeleiding van Peter gebruikt zijn:*

- vragen om normaal te doen
- waarschuwen: als je niet...dan.....
- isoleren
- bij de arm pakken
- naar buiten slepen
- een arm om hem heen slaan als hij verdrietig is
- een gesprek aangaan over zijn ontoelaatbare gedrag
- aanzetten tot geintjes
- als hij voor haar opkomt zegt ze: dat hoef jij niet te doen

De groep maakt een analyse van de situatie betreffende de drie bovengenoemde aspecten van de situatie.

1. *De werkrelatie van Els en Peter*

Er is bij Els genoeg sympathie en medeleven voor Peter. Maar bij de rest van de begeleidsters moet Peter het met minder doen. Haar colle-

INTERVISIE AAN DE HAND VAN BASISBEHOEFTE VAN CLIËNTEN

ga's laten de begeleiding van Peter vaak aan Els over, omdat zij nu eenmaal het beste met hem om kan gaan. Peter is al dikwijls onderwerp van een kindbespreking geweest. Op zijn beurt is Peter erg op Els gesteld en dat wil hij haar ook graag laten zien. Ook als is hij nog klein, de rol van mannelijke beschermer neemt hij graag op zich. Al met al lijkt het erop dat de relatie goed genoeg is om samen aan gedragsverandering te werken.

2. Over de basisbehoefte van Peter wordt het volgende opgemerkt

Hij heeft zijn plekje op de NSO wel gevonden, hoewel hij niet bij alle begeleidsters even welkom is. De groep dient vooral als aanvulling op zijn eenzame positie thuis. Hoewel hij genoeg te eten krijgt, wordt zijn behoefte aan voeding meer symbolisch geïnterpreteerd. De hardheid van zijn moeder wordt gezien als negatieve voeding. Daartegenover kan de NSO zorgen voor een zachte benadering door het bieden van zorg, genegenheid en complimentjes. Ondersteuning van zijn maatschappelijke ontwikkeling, zoals het naar school gaan, vindt Peter bij de NSO. Ondersteuning in zijn zware taak thuis vindt hij hier echter niet, hoewel hij soms, als hij verdrietig is over de situatie, wel troost vindt bij Els. Voor een groot gedeelte heeft Peter de taak van zijn vader overgenomen in de zorg voor zijn invalide moeder. Deze taak past niet bij zijn leeftijd en belemmert hem in zijn ontwikkelingstaken zoals het zoeken naar een manlijke identiteit die bij hem past. Hoewel de NSO zich realiseert in wat voor omstandigheden Peter moet opgroeien is zij als voorziening niet in staat hem te beschermen tegen de zware taak die hij heeft. De groep vraagt zich af of de NSO niet nog meer een vluchtheuvel voor Peter moet zijn. Begrenzing van Peter is nodig om hem te leren de eigen energie te kanaliseren en de eigen kracht te leren hantieren. Isoleren, naar buiten slepen en waarschuwen zijn meer inperkende dan begrenzende interventies. Door samen met Peter 'geïntjes' uit te halen overschrijdt Els de grenzen van haar begeleidersrol, daarmee scheidt ze verwarring over haar positie. Een duidelijke positie van Els als begeleider versterkt haar 'nee' en maakt haar voor Peter betrouwbaarder.

Op grond van bovengenoemde analyse worden de volgende basisstrategieën bedacht om mee te nemen naar het team en uit te proberen.

INTERVISIE AAN DE HAND VAN
BASISBEHOEFTE VAN CLIËNTEN

- Als Peter binnenkomt wordt hij hartelijk begroet. Els maakt oogcontact, legt een arm om hem heen en zegt: 'Ha Peter, hoe gaat het?' (stimuleren, toepassen van communicatieve vaardigheden)
- Als Peter vraagt hoeveel boterhammen hij mag, antwoordt Els dat dat er drie zijn. En verder zegt ze steeds weer dat er op de NSO veel van hem gehouden wordt. (stimuleren, nieuwe structuur aanbren-gen en anders benoemen)
- Als hij gaat staan of hangen vraagt ze hem vriendelijk te gaan zitten. Als hij toch blijft hangen en gaat staan zegt Els dat zij hem dan maar op schoot moet nemen en gaat bij hem zitten. (doen toene-men van zelfcontrole)
- Als hij gaat grapjes maken en de groep opwinden maakt Els hem dui-delijk dat ze van zijn grapjes geniet, dat het O.K. is dat de groep van zijn grapjes geniet en dat het na een tijdje afgelopen moet zijn. Het moet duidelijk zijn voor Peter dat ze waardering heeft voor zijn grapjes, maar dat ze hem niet toestaat dat hij zichzelf en de groep over de toeren brengt. Ernst en grap hebben elk hun tijd.
(flexibele aanpak van problemen).
Als Els er zin in heeft daagt ze Peter uit om een potje te stoeien. Op die manier hebben zij intens lijfelijk contact en kan Peter zijn krachten beproeven. Els zorgt ervoor dat ze sterker is dan Peter. Desnoods, als blijkt dat ze hem alleen niet 'kan houden' vraagt ze op een speelse manier hulp van een collega om hem liefdevol te kunnen blijven begrenzen. (doen toenemen van zelfcontrole)
- Els nodigt Peter vaker uit over zijn thuissituatie te vertellen Door ac-tief te luisteren geeft ze hem morele steun. (doen toenemen van assertiviteit, stimuleren, toepassen van sociale en communicatieve vaardigheden)
- Els moedigt Peter aan in het zoeken van manlijke rolmodellen. Als hij voor haar opkomt bevestigt ze hem in zijn gevoelens voor haar en laat op vriendelijke wijze weten dat zij heel goed in staat is zelfstan-dig haar begeleiderrol te vervullen. (nieuwe structuur aanbren-gen en anders benoemen)

Tenslotte wordt de hele inbreng geëvalueerd. Els formuleert haar leer-ervaring met betrekking tot de casus en gaat de voorgestelde interven-ties bespreken in het team en uitproberen in de praktijk. De mede-groepsleden benoemen hun leerervaringen.

INTERVISIE AAN DE HAND VAN
BASISBEHOEFTE VAN CLIËNTEN

Kan Els nu verder met Peter? Els antwoordt dat zij zich nog nooit zo in Peter heeft verdiept. Voor het eerst ziet zij zijn gedrag niet meer als lastig maar als een vraag naar tegemoetkoming in zijn basisbehoeften. Zij heeft meer inzicht gekregen in basisbehoeften van kinderen en beseft dat zij met haar interventies daar aan tegemoet kan komen. Els ziet het belang in van een goede werkrelatie met Peter. Als er geen band is kan zij hem niet begeleiden. Zij heeft nu ook meer zicht op het verwarende van haar optreden. Het ene moment zet zij Peter aan tot kattenkwaad, het andere moment gebruikt ze haar gezag om hem te corrigeren. Tenslotte ziet Els in dat het haar verantwoordelijkheid is de situatie zo te sturen dat daarin de voorwaarden voor gedragsverandering van Peter aanwezig zijn.

De meeste groepsleden delen de leerervaringen van Els.

Na twee maanden levert Els het volgende verslag in.

“Ik heb de tips die ik mee gekregen heb in de intervisie besproken met mijn collega. Haar houding tegenover Peter is hierdoor veranderd. Zij heeft een ander beeld van hem gekregen. Ik zelf ben hem ook anders gaan zien. Ik heb met mijn collega besproken hem anders te benaderen. We hebben afgesproken hem positiever te benaderen. We zijn hier nu ongeveer 2 maanden mee bezig. Als hij weer de clown uithangt zeg ik dat ik hem erg grappig vind en ik vraag hem of hij zijn grappen voor de groep wil vertellen. De hele groep lacht hem dan toe. Hij heeft er zelf erg veel plezier in. Ik zie dat hem dit goed doet, hij wordt meer door de groep gewaardeerd. De andere kinderen zoeken meer contact met hem. Ik vertel hem dat hij vijf minuten de tijd krijgt om grappig te zijn. Daarna kan hij rustig zitten en lijkt het alsof hij minder behoefte heeft om ‘raar’ te doen. Nog steeds vraagt hij elke dag aan mij hoeveel broodjes hij mag. Ik antwoord nu met: ‘Er zal altijd genoeg voor jou zijn’. Het lijkt dat dit hem gerust stelt. Als hij op zijn stoel hangt, vraag ik hem rechttop te gaan zitten. Vervolgens ga ik regelmatig bij hem zitten. Dit vindt hij gezellig en zorgt er voor dat hij minder hangt op zijn stoel. Hij blijft nu gewoon zitten en vertelt mij allerlei verhalen. Hij vertelt over thuis en kan zo even z’n ei bij mij kwijt. Dit zorgt er voor dat de vertrouwensband met hem wordt versterkt. Het is ons opgevallen dat hij vrolijker is en daardoor is het gemakkelijker contact met hem te krijgen. Hij luistert beter en is een stuk rustiger geworden. Het is tot nu toe niet weer voorgekomen dat ik hem op de gang heb moeten zetten. Hij laat

INTERVISIE AAN DE HAND VAN
BASISBEHOEFTE VAN CLIËNTEN

nog wel eens een boer aan tafel. Hij zegt nu sorry en gaat zelf naar de gang. Na een paar minuten komt hij terug en gaat weer aan tafel zitten. Ik zeg tegen hem dat ik dit netjes van hem vind.

Door dit probleem onder de loep te nemen en meningen van verschillende mensen te horen zijn er goede resultaten bereikt. Dit vind ik erg leuk.”

Literatuur

Attekum, M. van (1997) *Aan den Lijve*, Swets & Zeitlinger Publishers, Lisse

De i van interactie, Werkboek voor docenten, Noorderpoortcollege, unit Welzijn, 2002

Rouwen om mijn “Kindheid”

MARIA GEUSEBROEK-SIMONS

In dit artikel vertel ik over mijn ervaringen als cliënt met de Pesso-psychotherapie. Na een aantal mislukte pogingen mijn afhankelijkheid van alcohol te leren beheersen liet ik mij opnemen bij de Kuno van Dijk Stichting. Tijdens mijn opname maakte ik eerst via oefeningen en later door middel van structures kennis met deze lichaamsgerichte methode.

Mijn moeder vluchtte tijdens de tweede wereldoorlog met mij, mijn broertje en enkele andere familieleden. Ik was erg klein en kon nog niet praten. Hoewel ik later als volwassene in staat was, zonder tranen een groot deel van mijn levensgeschiedenis te vertellen, bleek achteraf dat ik al heel vroeg had afgeleerd mijn gevoelens van angst, honger en dorst te uiten.

Pas in het lichaamsgericht werken volgens de methode van de Pesso-psychotherapie kwam ik in contact met wat mijn lichaam als kind had ervaren en wat ik als volwassene ‘vergeten’ was. Pas toen kon ik rouwen om wat ik had gemist, terwijl ik tegelijkertijd lichamelijk alsnog kon ervaren hoe het, onder andere omstandigheden, geweest had kunnen zijn.

Inleiding

Ik ben nu 59 jaar oud en werk als sociotherapeut in de verslavingszorg. Zeven jaar geleden was ik verslaafd aan alcohol en werkte als opticien. Ik was (en ben) getrouwd en wij hebben drie kinderen die intussen het ouderlijke huis verlaten hebben. Vijf jaar geleden heb ik afscheid genomen van mijn therapeuten, mijn groepsgenoten en van elke vorm van therapie. Ik ben in het laatste halve jaar van de therapie aan een nieuwe opleiding begonnen. Enerzijds bestond de zaak waar ik als opticien gewerkt had niet meer, anderzijds kon ik het werk door een lichte handicap als gevolg van een herseninfarct ook niet meer verrichten. Het kwam mij niet echt ongelegen, ik had er veel zin in om alsnog iets te studeren. Ik koos voor een deeltijopleiding en vond later werk in de verslavingszorg.

In het eerste deel: “Hoe het begon” beschrijf ik hoe ik tijdens een opname in aanraking kwam met Pesso-psychotherapie, nadat ik al eerder

ambulante pogingen had ondernomen om mijn alcoholgebruik te leren beheersen.

Het tweede deel: “Het lichaam dat meer weet” gaat over de voortzetting van Pesso-psychotherapie nu in een ambulante groep. Ik vertel enige belangrijke ervaringen uit de therapie. Als bijzonder en belangrijk heb ik ervaren dat juist mijn lichaam mij wees op onvervulde behoeften.

Met het laatste deel: Terugblik, wil ik nog eens kijken naar mijn levensgeschiedenis en hoe ik nu achteraf mijn leven (mede met hulp van Pesso-psychotherapie) weer in de greep gekregen heb. Terugblikkend had mijn hulpvraag kunnen luiden: Help mij te leren rouwen om mijn “Kindheid”.

Hoe het begon

Op vele manieren had ik gepoogd om mijn afhankelijkheid van alcohol onder controle te krijgen. Uiteindelijk koos ik voor een opname in een verslavingskliniek. Tijdens deze opname maakte ik kennis met Pesso-psychotherapie. Binnen deze behandeling is Pesso-psychotherapie een van de therapieën die aangeboden wordt. Het hoort bij het programma en het is vanzelfsprekend om hieraan deel te nemen. (Niets is echter verplicht, want de hele opname is vrijwillig.) Het programma biedt op drie verschillende niveaus therapieën aan. Op het niveau van het “hier en nu” is er dagelijks een sociogroep, een tweede laag vormt de groepstherapie. Twee keer per week is er een therapiegroep en iedereen is uitgenodigd om zijn gedachten, gevoelens en ook fantasieën met betrekking tot zichzelf en de groepsgenoten te uiten en te onderzoeken met het doel verbindingen op te sporen tussen het heden en het verleden. Het derde niveau vormt de Pesso-psychotherapie. Hier hebben cliënten de mogelijkheid te ontdekken welke negatieve en/of gemiste ervaringen uit de kinderjaren hen nu nog belemmeren, en worden ze geholpen alsnog te zoeken naar een (symbolische) vervulling van deze kinderlijke behoeftes. Tijdens de eerste kennismaking met Pesso is er in het begin veel aandacht voor oefeningen rond de verschillende basisbehoefte zoals Pesso deze beschreven heeft.

Pesso gaat ervan uit dat plaats, voeding, steun, bescherming en begrenzing behoeftes zijn die in het begin van ons leven letterlijk vervuld dienen te worden. In de loop van het leven krijgen deze behoeftes en de vervulling daarvan ook nog een symbolische betekenis. De oefeningen

rond de basisbehoeften maakten de kennismaking met Pesso niet al te moeilijk. Pesso is een lichaamsgerichte vorm van psychotherapie. Voor mij heeft het verbale uiten van gevoelens altijd een probleem gegeven en ik ontdekte dat ik veel baat had bij deze therapievorm. Een van mijn valkuilen was altijd al dat ik dingen verklaren moet, dat was hier niet noodzakelijk. Belangrijker was wat ik voelde. Ik voelde mij binnen de groep veilig genoeg om in het tweede gedeelte van het programma “structure-tijd” te gebruiken om op zoek te gaan naar mijn gemis, mijn onvervulde behoeftes.

Ik ontdekte tijdens een “ideale ouder-oefening” hoeveel boosheid ik voelde maar met woorden niet durfde te uiten. Ik had immers zoveel begrip voor de omstandigheden waarin mijn behoefte aan steun en bescherming niet door mijn ouders gezien was en vervuld kon worden. Deze boosheid liet mij tegelijkertijd ook voelen hoeveel kracht ik had. Naast de pijn van de herbeleving van het niet gehoord of gezien zijn, kon ik tijdens deze structures ook blijheid over mijn moed tot herbeleving voelen. En ik ontdekte dat mijn boosheid te begrenzen is en er mag zijn.

Het lichaam dat meer weet

Na 4 maanden klinische behandeling koos ik als nazorgtherapie ook weer voor Pesso, nu in een ambulante groep. Ik heb 3 keer aan een reeks sessies van deze ambulante groep binnen de polikliniek van Dr. Kuno van Dijk Stichting (verslavingszorg) deelgenomen. Een reeks sessies duurt een half jaar, van Augustus tot en met December, of van Januari tot en met Juni. Aan het begin van een nieuwe cyclus ligt vast wie, wanneer werktijd (“structure-tijd”) heeft. Op een ochtend zijn twee structures mogelijk. In het begin heb ik het verschil tussen de klinische en de ambulante groep niet zo ingrijpend ervaren. Wij begonnen ook hier weer met algemene oefeningen. Met het beter leren kennen van elkaar dacht ik ook vertrouwder te kunnen worden met de andere groepsleden. Dit kostte uiteindelijk toch veel meer moeite dan ik gedacht had. Ik miste de veiligheid van de klinische groep, daar deelden wij immers de hele dag met elkaar, kenden elkaar ook buiten de therapietijden. Ondanks het gevoel dat ik iets van de veiligheid miste heb ik van af het begin mijn werktijden besteed om aan mijn problemen te werken en ik liet mij niet weerhouden door de schroom van de anderen. Later beschrijf ik hoe ik tijdens mijn structures mezelf ervaren heb en ik kan mij voorstellen dat ik mijn groepsleden wel eens choqueeerde.

ROUWEN OM MIJN “KINDHEID”

Tijdens de klinische fase had ik reeds ontdekt dat het verlaten zijn door mijn vader mij meer geschaad heeft dan ik tot dan toe verbaal kon toegeven. Ik was immers al lang volwassen en had geen vader meer nodig. Tijdens mijn structures werkte ik aan het beeld van mijn vader dat ik mij geschapen had, ik had hem altijd gemystificeerd. Ik herinner mij dat ik eindelijk ook boosheid kon voelen op hem! Net zo als ik eerder boosheid voelde tijdens een structure deed het ook nu weer pijn, maar ook nu weer ontdekte ik mijn eigen kracht en dat maakte me heel blij. Later heb ik tijdens mijn werktijden veel aan de basisbehoefte gewerkt. Dat gebeurde niet zo bewust. Ik begon altijd met een belevenis in het heden, zocht daarbij een herinnering uit mijn vroege kinderjaren en kwam dan meestal bij een “ideale ouderoefening”. Tijdens deze oefeningen kon ik hard huilen en schreeuwen. Ik was geneigd om mezelf pijn te doen, door mij te bijten of aan de haren te trekken. Dit laatste werd dan door mijn ideale ouders niet toegestaan, maar ze zagen en bevestigden mijn boosheid en deze boosheid mocht er zijn. Elk van deze oefeningen eindigde met een pijnlijk droge mond en ik vroeg elke keer om water. Ik was dus in aanraking gekomen met de onvoldoende vervulde behoefte “voeding”, in letterlijke maar ook in figuurlijke zin.

Vond ik hierin nu ook een antwoord op mijn eerdere afhankelijkheid van het middel alcohol? Ik heb mij toen deze vraag niet gesteld. Nu stel ik mij deze vraag wel en ik denk dat het wel met elkaar te maken heeft. Ik had als middel tegen mijn angst en depressie ook voor medicatie kunnen kiezen, maar ik koos drank. In een van mijn laatste oefeningen stemde ik in met het voorstel om in plaats van het glas water te proberen mijn vervulling op het gebied van de voeding te zoeken in het zuigen op de geboden hand van de ideale moeder. En net zo als met het glas water verdween mijn dorst. Hiermee kon ik de oorsprong van mijn problemen in een heel vroege kindertijd plaatsen, ver voor het bestaan van mijn herinneringen.

Tenslotte kon ik met elke vorm van therapie stoppen, ook al wist ik dat er nog veel vragen uit mijn verleden niet beantwoord waren. Ik had er vrede mee dat ik deze antwoorden misschien niet zou vinden. Ik was tevreden met wat ik bereikt had en ik had enkele belangrijke ontdekkingen gedaan.

Terugblik

Ik ben in 1943, dus tijdens de oorlog, geboren in Duitsland. Mijn geboorteplaats ligt nu in Polen. Mijn moeder moest in Januari 1945 met

ROUWEN OM MIJN “KINDHEID”

mijn broer (een jaar ouder dan ik) en mij vluchten voor het terugtrekkende front. Mijn vader was soldaat en niet bij ons. Met ons ging ook een groot deel van de familie van mijn moeder mee op de vlucht, onder anderen mijn grootouders. Het duurde uiteindelijk tot 1951 voor wij als gezin weer een “thuis” vonden. In de jaren ertussen waren wij op verschillende adressen ingekwartierd. Mijn vader had ons tegen het einde van de oorlog in Oostenrijk gevonden. Het huwelijk van mijn ouders hield geen stand, en mijn vader verliet ons toen ik ongeveer 4 jaar was. Mijn moeder moest altijd werken om het gezin te onderhouden, ik ben in hoofdzaak door Oma en een tante opgevoed. Mijn familie was heel streng katholiek en ook ik werd in dit geloof onderwezen. Ik kan mij herinneren dat ik al heel jong met schuldgevoelens geworsteld heb. Ik weet nog dat ik als kind dacht dat mijn vader ons verlaten had omdat ik vaak voor ruzie thuis zorgde. Ik was een gewoon ondeugend kind, maar in vergelijking met mijn broer was ik “altijd” stout. Wij woonden allen veel te dicht op elkaar en ik betrok de ruzies tussen mijn ouders op mij. Toen mijn vader dan op een gegeven dag niet meer terugkwam, meende ik dat het mijn schuld was. Anderzijds kon ik een lief kind zijn door heel goed te leren en het eerste boek dat ik las was de catechismus. Ik leerde alles over zonde en schuld en betrok dit ook op mijzelf.

Over mijn vader werd na zijn vertrek nooit meer gepraat. Ik wist dat ik geen vragen moest stellen, want dat maakte mijn moeder verdrietig. Ik had als adolescent en jong volwassene geen vrede met deze onwetendheid en ik heb samen met mijn broer alsnog mijn vader gezocht en ook gevonden. Het weerzien met hem was van beide kanten heel emotioneel. Ik kon het rationeel weer goed bevatten. Mijn vader had in het tehuis waar hij toen verbleef altijd verteld dat hij ons na de oorlog niet teruggevonden had. (In die tijd een in Duitsland veel gehoord verhaal) Mijn broer en ik voelden ons niet geroepen om het verhaal van hem te corrigeren en speelden dus mee. Mijn vader overleed 4 maanden nadat wij hem gevonden hadden. Ik had hem toen 2 keer ontmoet. Ik had geen vragen gesteld en dus ook geen antwoorden ontvangen. Ook hierover kon ik me dus weer schuldig voelen. Eigen schuld, dikke bult!

Tijdens de opname en ook eerder had ik mijn levensverhaal verteld, en ik dacht te weten dat mijn problemen te maken hadden met mijn kinderjaren, met mijn vader die ons verlaten had en met mijn moeder die door omstandigheden geen tijd voor ons had. Dit alles kon ik begrijpen

ROUWEN OM MIJN “KINDHEID”

en ook zonder tranen vertellen. Verbaal zat mijn geschiedenis helder in elkaar en rationeel kon ik alles bevatten maar toch? Ik had immers grote problemen, ik zag het leven vaak niet meer zitten. Wat ik ook altijd wel wist is, dat ik mijn verhaal zonder tranen vertellen moest. Want ik kon helemaal niet gewoon huilen. Vaak was ik, ook tijdens de structures van medeciënten jaloers op die vrouwen die hun tranen zo mooi de vrije loop konden laten. Ik wist dat mijn huilen gepaard zou gaan met brullen, schreeuwen, mijzelf pijn doen! En ik had geleerd om dat te vermijden. Eigenlijk schaamde ik mij ervoor, ik zag het als onvolwassen. Tijdens een mooie film, een boek of een muziekstuk kon ik wel ontroerd worden en dan liepen ook bij mij de tranen, maar als het om mijn eigen verdriet ging, dan was daar niet alleen verdriet maar ook heel veel boosheid, woede en angst. Deze gevoelens kon ik niet verklaren en ook niet in woorden vatten. Eigenlijk had ik mijn gevoelens van boosheid, woede en angst altijd ontkend. Ik meende dat ik deze gevoelens niet had. Rationeel kon ik alles verklaren. En wat mij overkwam had alles met eigen schuld te maken.

Ik kon mij vrij veel herinneren van mijn kinderjaren. Wat ik me vooral herinnerde was een besef van schuld. Het lag aan mij dat dingen mij overkwamen. En deze schuld en ook schaamte maakten dat ik niet rouwen kon over mijn verleden.

Ik kon mijn geschiedenis altijd goed vertellen. Ik stond mij niet toe om hierover te rouwen. Het was de geschiedenis van mijn generatie. Eigenlijk had ik het nog goed getroffen en ik moest vooral niet zeuren, dat was de boodschap die ik als kind vaak gehoord had en die ik me ook heel eigen gemaakt had.

Ik zag van tevoren altijd heel erg tegen mijn werktijd op. Ik zocht een thema dat ik wilde bewerken en ik plaatste deze thema's altijd in tijden waar ik ook een “echte herinnering” aan had. Het waren geen mooie thema's, deze hadden immers alles te maken met de afwezige vader, die moeder die mij niet begreep en de hele familie eromheen die van mij verwachtte dat ik anders zou zijn dan ik was. Hoe ik mijn structure ook probeerde in te delen, altijd kwam het moment van huilen en stap voor stap heb ik situaties uitgeprobeerd met mijn ideale ouders die mij troost, bescherming en warmte konden bieden. Uiteindelijk kon ik accepteren dat ik nog een baby was die om vervulling van zijn basisbe-

ROUWEN OM MIJN “KINDHEID”

hoeften schreeuwde. Met deze acceptatie, dat mijn pijn afkomstig is van tijden die ver voor mijn herinneringen liggen kan ik nu omgaan. Ik heb geen woorden voor deze pijn, ze is afkomstig uit een tijd dat ik mij verbaal nog niet kon uiten. Het betekent immers dat ik niet schuldig ben! Als mijn problemen al begonnen voor mijn herinneringen dan kan ik toch niet schuldig zijn aan deze problemen. Niet alleen ben ik niet schuldig aan mijn problemen, maar ook mijn ouders hoef ik niet langer verantwoordelijk te stellen voor wat ik beleefd heb. Het heeft alles te maken met de tijd waarin ik geboren ben. Het gemis aan voeding, dat ik al beschreef in het verslag over de thema's van mijn structures, liet mij ontdekken dat het niet zo zeer de echte voeding was die ik gemist heb, meer dan dat was het de tijd en de omstandigheden die mijn ouders verhinderden mij de koestering te geven die ik nodig had. Mijn eerste levensjaar en de vlucht tijdens mijn tweede levensjaar stonden in het teken van angst. Als baby heb ik de angst van mijn moeder vooral gevoeld en mij zo eigen gemaakt dat het mijn angst werd, ik kon het verschil niet voelen. Mijn moeder heeft over haar belevenissen tijdens de vlucht en later in de verschillende kwartieren nooit kunnen praten. Er zijn dingen die me uit boeken duidelijk geworden zijn. En zo heb ik me langzaam een beeld van de angst en spanning kunnen maken. Mijn lijf weet dingen die ik mij niet kan herinneren. Er waren tijden dat ik in de wintermaanden diep neerslachtig was en als het koud begon te worden kon ik met echte paniekaanvallen reageren. Voor deze paniek en angst heb ik dan alcohol als geneesmiddel ontdekt. Tijdens mijn therapie kwam ik op het idee dat mijn angst helemaal niet zo irreal was als ik mij zelf liet geloven. De angst en de kou heb ik inderdaad beleefd alleen nog niet op een dusdanig bewuste manier dat ik van herinneringen kan spreken. Maar ergens in mijn lijf is deze ervaring wel bewaard gebleven. Ik kan er nu mee omgaan, ik herken het gevoel, ik ben niet meer bang voor deze gevoelens en ik kan accepteren dat ik dan even een extra arm om mij heen nodig heb.

Als ik mijn hulpvraag opnieuw zou moeten formuleren dat zou ik zeggen: ik wil leren rouwen. En daaraan heb ik dan ook tijdens mijn structures gewerkt.

Het is nu al 5 jaar geleden dat ik afscheid genomen heb van mijn Pesso-therapeuten, mijn groepsgenoten en van elke vorm van therapie. Ik kan op de therapietijd terugblikken als een tijd die mij mede gevormd heeft.

ROUWEN OM MIJN “KINDHEID”

Ik ben blij met deze tijd in mijn leven. Maar als ik nu de vraag zou moeten beantwoorden of ik dan nu zo “mooi” kan huilen als anderen, dan zou ik moeten zeggen: nee. Met mijn tranen komen nog altijd ook de andere sensaties. Ik merk dat ik alle controle verlies, ik ga schoppen en mijzelf knijpen of slaan. Ik schreeuw nog altijd en mijn verdriet gaat altijd gepaard met boosheid en woede. Maar ik heb wel geleerd dat ik mag rouwen om mijn “Kindheid”. Ik ontken niet langer dat er dingen gebeurd zijn die een kind niet hoort mee te maken. En dus ben ik ook nog altijd boos als ik verdrietig ben, maar ik hoef me er niet meer voor te schamen.

Het wandelend hoofd

A. Ladan (2000)

Uitg. Boom, Amsterdam

THEO VAN DUIJVENBODEN

Regelmatig worden er naar Pessogroepen cliënten verwezen die met een andere vorm van psychotherapie niet verder komen. Van hen wordt dan gezegd dat ze ‘te veel in hun hoofd zitten’ of opmerkingen van gelijke strekking, en dat ze een therapie nodig hebben ‘met een andere ingang’. De psychoanalyticus Ladan heeft nu een boek geschreven over deze groep cliënten getiteld: “Het wandelende hoofd”. Deze mensen “zijn voornamelijk hoofd en hebben hun lichaam voor een belangrijk deel weggedaan”.

Het is een heel boeiend boek geworden dat vooral uitblinkt door de heldere analyse van de beweegredenen die deze cliënten ertoe brengen om ‘in hun hoofd te gaan zitten’.

Ladan grijpt de uiteenzetting van de problematiek van de ‘wandelende hoofden’ aan om de psychoanalytische theorie te verrijken met nieuwe inzichten uit de ontwikkelingspsychologie, de neurowetenschappen en het geheugenonderzoek.

Zo beschrijft hij hoe de geheime fantasie een uitzondering te zijn

deel uitmaakt van het ‘impliciete levensscenario’ van de wandelende hoofden. Dit scenario ben je je niet bewust, het is op ‘vanzelf-zwijgende wijze’ bepalend voor je handelen, voor hoe je relaties aangaat en de wereld beleeft. Sterker nog, je bent geneigd anderen een rol aan te meten die past binnen dit scenario (vergelijkbaar met Pessos “old map”). Ladan ziet dit impliciete levensscenario als uitvloeisel van het impliciete geheugen. Dat is het geheugen waar de informatie ligt opgeslagen die te maken heeft met het aanleren van vaardigheden en gewoonten. Dit in tegenstelling tot het expliciete geheugen dat onze autobiografische herinneringen bevat.

Ons impliciete levensscenario wordt erg beïnvloed door welke ‘ontwikkelingshulp’ wij als kind gekregen hebben.

Steeds duidelijker wordt uit onderzoek hoe belangrijk een veilige hechting in de eerste levensjaren is, voor het gevoel er te mogen zijn, voor het gevoel een mens te zijn, met een innerlijk, zoals andere mensen, dus ook om de ander als ander te zien. Ladan noemt dit: ‘het kind moet zijn innerlijk kunnen vinden in dat van de ander’ (om te beginnen de moeder). Daarvoor is het nodig dat de moeder zich afstemt op het kind, niet perfect, maar goed genoeg,

maar ook dat het kind zich leert afstemmen op de moeder. Deze regulatie helpt het kind een veilige regulatie van de eigen emoties te ontwikkelen.

Wanneer deze afstemming nu ontbreekt, doordat de moeder ontbreekt, letterlijk, doordat ze komt te overlijden of figuurlijk doordat ze bijvoorbeeld depressief is, en niemand anders de ontwikkelingshulp biedt die het kind nodig heeft, dan wordt het overgeleverd aan verlatenheid en hulpeloosheid.

Zoals een positieve, warme band met de moeder in het impliciete geheugen van het kind wordt opgeslagen als het gevoel er te mogen zijn, de moeite waard te zijn, zo leidt het onthouden van hechtingsmogelijkheden aan het kind ertoe dat het zichzelf gaat beleven als slecht, waardeloos, niet in staat moeder gelukkig te maken, met alle angst en wanhoop van dien.

Wandelende hoofden ‘redden’ zich van deze verschrikking volgens Ladan door ‘de grote sprong voorwaarts’. Het verguisde, machteloze en afhankelijke kind wordt in de fantasie tot een onkwetsbare, bewonderde volwassene die behoefte noch afhankelijkheid kent. Deze geheime fantasie een uitzondering te zijn is volgens Ladan het wezenlijke kenmerk van ‘wandelende hoofden’.

Dit impliciete levensscenario sluit de toegang tot de kinderkamer af. Wat daarvoor een bedreiging vormt, verlangen, gevoel, het lichaam met zijn behoeftes, wordt ontkend. Sterker nog: bestaat niet.

Uiteraard geeft dit speciale problemen bij de behandeling van deze problematiek.

De therapeut zal in de eerste plaats de ‘ontwikkelingshulp’ moeten bieden die bij de ouders ontbroken heeft: “net als het kind dat doet bij de moeder, moet ook de analysand zijn innerlijk als het ware kunnen vinden of terugvinden in het innerlijk van de analyticus”. Ladan vraagt zich af of dat voldoende is voor de cliënt om een nieuw impliciet scenario te ontwikkelen. Hij concludeert van niet. Daarbij gaat hij uit van recente ontdekkingen uit de neurowetenschappen. Ons impliciete geheugen (en daarmee ook ons impliciete levensscenario) loopt buiten ons bewustzijn om en werkt via hersenstructuren die snel, grof en rigide reageren om onze overlevingskansen te vergroten: “Het is verstandiger een dier dat op een beer lijkt in eerste instantie ook voor een beer te houden. Verfijningen komen later wel”. De amygdala als het middelpunt van onze emotionele herinneringen speelt hierbij een cruciale rol. Het blijkt dat de verbindingen van de amygdala naar de

neocortex, van waaruit de verfijningen moeten komen, veel talrijker zijn dan in omgekeerde richting. Dat kan verklaren waarom irrealistische angsten en gevoelens zo hardnekkig zijn al weten we dat ze niet realistisch zijn. De therapie moet daarom een genuanceerdere emotionele reactie mogelijk maken. Dat kan alleen als de hersenschors meer de regie krijgt over primitievere hersengebieden zoals de amygdala. Hiervoor is het nodig dat we ons bewust worden van hoe ons impliciete levensscenario ons leven bepaalt.

Dit is voor Ladan uiteraard aanleiding tot een hernieuwd pleidooi voor de psychoanalyse. Juist met deze groep patiënten wier levensscenario slechts via 'levenstekenen' in de overdracht te herleiden valt, omdat hun geheime fantasie op andere wijze bijna niet te ontsluiten valt. Of de psychoanalyse - bij uitstek een verbale therapie - de meest aangewezen methode is, is aanvechtbaar. Juist de ontkenning van het lichaam bij de 'wandelende hoofden' maakt nieuwsgierig naar wat een lichaamsgeoriënteerde therapie als die van Pessó te bieden heeft.

Bij de lezing van dit boek betrapte ik mij regelmatig op de wens dat ook voor de Pessó-theorie eens een dergelijk erudiet werkje zou verschijnen waarin de nieuwe wetenschappelijke ont-

dekkingen aan de theorie een stevige en gevoelsmatig kloppende structuur zouden geven. Dit boek verdient dan misschien wel meer dan alleen een lovende recensie. Het biedt aanknopingspunten genoeg om de Pessó-psychotherapie een beter theoretisch fundament te geven. Lezen!

Impressie van de supervisiedag 9 november 2002 in De Werkplaats, Amsterdam

KAREN DE RUITER

Het was pure luxe! We waren met zeven Pessó-psychotherapeuten en hadden Al Pessó een hele dag voor onszelf.

In De Werkplaats werd die zaterdag hard gewerkt. Er waren die dag meerdere gezelschappen in het pand aan het werk, vanuit verschillende referentiekaders, van healing tot gezinsconstellaties. In één oogopslag hadden we, zelfbewust, geconstateerd dat alleen wij bij de juiste groep zaten en we waren uiteindelijk zelfs blij dat we door een groep "healers" gesommeerd werden uit de te grote ruimte te vertrekken naar een veel passender kamer, boven....

ROUWEN OM MIJN “KINDHEID”

We hadden volop de gelegenheid te oefenen, wat extra leerzaam was omdat de deelnemers vanuit verschillende opleidingsgroepen kwamen. Hierdoor werd de ontwikkeling van Al Pesso en van de Pesso-methode in de afgelopen jaren gelijk zichtbaar. Hoewel er tijdens deze dag weinig nieuwe theorie geboden werd, was voor mijzelf het opfrissen aan de hand van oefenen stimulerend. Vooraf hadden we enkele aandachtspunten geïnventariseerd:

- hoe zorg je dat de woorden van rolfiguren *niet* artificieel aandoen?,
- werken met (tegen)overdracht en
- wanneer plaats je stemmen of figuren imaginair en wanneer middels rolfiguren in de ruimte?

Ik zal geen chronologisch verslag van de dag maken maar een aantal eye-openers of opnieuw geformuleerde aandachtspunten weergeven.

We hebben veel geoefend met microtracking en met het zoeken van woorden voor het affect dat nog onbewust dus pre-verbaal is. Het gaat er om te omschrijven hoe het affect van binnenuit voelt in plaats van hoe het er van buiten uitziet. Het blijkt verleidelijk te zijn het gedrag te omschrijven dat zichtbaar is of het affect dat al bewust is. Het zoeken naar de juiste context zonder hele lappen

tekst te herhalen, vraagt ook veel oefening. De woorden blijken dan geloofwaardig en reëel over te komen.

Inzichtelijk vond ik opnieuw hoe een goede getuige-interventie de werkrelatie met de therapeut versterkt, door de ervaring gezien te worden. Het helende effect vindt echter vooral plaats in de symbolische relatie met de rolfiguur. Aan den lijve ervoeren we dat als je als therapeut geluid maakt voordat je de getuige laat spreken, je de aandacht afleidt van de getuige en deze op jezelf vestigt. Dit werd door de cliënt als storend ervaren.

In de *centre-of-truth* ligt het geheel van de *true-scene* en de *historical scene* al besloten. De behoefte aan datgene wat had moeten zijn in de context van de *historical scene* dringt zich van hieruit op. Zo ontstaat de *antidote* vanuit de eigen energie in een helende interactie met de ideaalfiguren. Pesso gebruikte hiervoor het beeld van een hologram waarin het geheel te zien is in elk beeldje afzonderlijk.

Na een getuigefiguur en stemmen kan het introduceren van rolfiguren pas als de historische context duidelijk is. Ook wordt de energie van het hele lichaam dan pas gebruikt. Dat wil zeggen dat in de

true scene de emotionele informatie uit de hersenen, die niet onderdrukt kan worden (“zelfs niet door Japanners”) door microtracing bewust gemaakt wordt. Pas in de *historical scene* vindt de uitbreiding naar actie vanuit het hele lichaam en interactie met de rolfiguren plaats. Dit lijkt in een no-tendop de ontwikkeling aan te geven van de vroegere beweeglijke structures met veel rolfiguren naar het welhaast minimalisme van de laatste periode. Suggestie van Pesso was om niet alleen je eigen stijl te ontwikkelen maar vooral ook zelf dit proces te doorlopen. Dus wel eerst leren werken met rolfiguren om ze daarna zonodig weg te laten.

Om te kunnen werken met imaginaire rolfiguren is het noodzakelijk dat cliënten contact hebben met lichamelijke informatie en herinneringen en goed kunnen visualiseren. Door de extra eisen die dit stelt aan de cliënt wordt mijns inziens het indicatiegebied wel kleiner. Ik vraag me ook af welk effect het werken met alleen imaginaire rolfiguren heeft op het integreren van de *anti-dote* als het fysiek ervaren ervan achterwege blijft. Daarnaast lijkt me dat er minimaal een balans zou moeten zijn tussen de aanwezigheid van imaginaire figuren en rolfiguren die fysiek in de ruimte komen in

de *historical scene* en in de *anti-dote*-fase. Zou het een valkuil kunnen zijn om de ideaal-figuren wel in een rol te kiezen en bijvoorbeeld de negatieve aspecten van de reële vader niet? Verwordt de *anti-dote* daarmee niet tot magische oplossing en wordt het ervaren, hantieren en uiten van bijvoorbeeld de kwaadheid niet vermeden?

Pesso gaf aan dat in Duitsland veel gewerkt wordt met Pesso-psychotherapie in individuele behandeling. In die situatie is men uiteraard aangewezen op imaginaire figuren.

Van belang vond ik ook de nuances die mogelijk zijn in het introduceren van een getuige, zodat deze altijd een positieve betekenis heeft, en voorkomen wordt dat de cliënt zich “betrap” voelt. Een formulering als “stel dat er een getuige zou zijn” of “vanuit het concept van een getuige zou je...” geeft een veilige afstand, evenals de formulering dat een getuige “de indruk zou kunnen hebben dat.....”

Helpend en geruststellend was ook het ervaren van de winst van een “foute” getuigeninterventie. Het nodigt de pilot van de cliënt uit om vanuit het getuigeperspectief mee te kijken naar zichzelf en te ervaren wat past en wat niet.

Kortom, een leerzame dag. Prettig om in de relatieve veiligheid van het samenwerken met PESSO-collega's te mogen "blunderen" zonder gezichtsverlies en bij anderen te zien dat "blunderen" tot leermomenten en nieuwe inzichten leidt.

Familieopstellingen

Een verslag van een workshop familieopstellingen volgens Hellinger op 24 oktober 2002.

MONIQUE CUPPEN

Nieuwsgierig geworden door publicaties over Hellinger en door de enthousiaste verhalen van een collega, nam ik op donderdag 24 oktober deel aan een dag, waarin met familieopstellingen gewerkt werd o.l.v. Mieke Eberhard, psycholoog/psychotherapeut en Coen Blom, psychiater.

Ik ervaarde wat er die dag gebeurde als betekenisvol en ben er in gedachten nog lang mee bezig geweest. Ik ben nog niet uitgedacht, maar wil via dit verslag in eerste aanzet woorden geven aan mijn beleving van die dag en aan mijn overpeinzingen.

Ik zal beginnen met een beschrijving van de dag en vervolgens een korte beschouwing geven.

De plaats van samenkomst was 'De Ruimte', een sfeervolle, sobere ruimte aan de Weesperzijde in Amsterdam. Er waren ongeveer 20 deelnemers, voor het merendeel geïnteresseerde hulpverleners en 4 cliënten.

Er werd een kennismakingsronde gehouden en Coen Blom gaf een korte inleiding waarin vooral een uitnodiging besloten lag, om het maar te ervaren.

De aanwezige cliënten waren duidelijk met het doel gekomen om te werken, dus er was geen enkele belemmering om aan de slag te gaan.

Aanvankelijk was ik met verwondering getuige van wat zich afspeelde tijdens een opstelling. (Bij een zogenaamde opstelling beslist de therapeut, hier begeleider genoemd, samen met de cliënt welke personen uit de familie van oorsprong dan wel uit de huidige familie in de ruimte geplaatst gaan worden).

Pas toen ik zelf als rolfiguur gekozen werd, kon ik aan den lijve ervaren wat het effect van een opstelling is. Op een van deze opstellingen wil ik nu uitgebreider ingaan, als voorbeeld van hoe dit kan verlopen.

De cliënte ging tussen beide begeleiders inzitten en kwam met een duidelijke vraag.

- Zonder wezenlijke vraag kun je geen zinvolle opstelling doen.

Een wezenlijk vraag is er een, waarbij de persoon gemotiveerd is voor verandering of een nieuw inzicht wil krijgen. In dit voorbeeld: “Ik wil begrijpen, waarom ik de zorg voor mijn zieke moeder niet uit handen kan geven”. Vervolgens worden er een aantal vragen gesteld over het huidige systeem dan wel het vroegere systeem, waar de cliënt deel van uitmaakt(e). Er wordt gevraagd naar de samenstelling van het systeem en naar feitelijke gebeurtenissen, zoals overlijdens, scheidingen, ziektes, ingrijpende gebeurtenissen. Een subjectieve invulling, zoals bijvoorbeeld een karakterbeschrijving, hoort achterwege te blijven. Hierna nodigt de begeleider de cliënt uit de leden van het systeem inclusief hem- of haarzelf middels rolfiguren in de ruimte te brengen. De cliënt neemt de rolfiguur bij de schouders en geeft hem of haar een plek.

In de opstelling, die ik wil beschrijven, kwamen twee rolfiguren in de ruimte: de manisch-depressieve moeder van de cliënte en de cliënte zelf. De begeleider nam tijd, liet de rolfiguren in de geplaatste positie staan, en voor mij als toeschouwer werd zichtbaar hoe de manisch-depressieve moeder “tot leven kwam”. De tranen stroomden over haar gezicht en de begeleider liep naar haar toe en

vroeg: Hoe is het met de moeder? Vanuit het antwoord dat de moeder gaf, informeerde de begeleider bij de cliënte naar wat er in het systeem van de moeder gespeeld had. Het bleek dat de moeder als kind veel verantwoordelijkheid had moeten dragen en terloops noemde cliënte, dat oma ook manisch-depressief was geweest.

De begeleider stelde voor ook de manisch-depressieve oma in een rol neer te zetten. Ik werd voor die rol gekozen. Ruimtelijk werd ik midden tussen de moeder en de rolfiguur die de cliënte vertegenwoordigde geplaatst, zodanig dat mijn gezicht van beiden afgewend was.

Weer werd er tijd genomen en terwijl ik daar zo in stilte stond werd ik lichamelijk sensaties gewaar, die als het ware bezit van mij namen. Ik was me ervan bewust, dat deze sensaties niets vertegenwoordigden van mijn eigen gemoedsgesteldheid, maar dat ze zich aan mij voltrokken. Mijn wangen verstrakten en werden naar binnen gezogen en ik had het gevoel alsof er een kap over mijn ogen getrokken werd. De begeleider kwam naar mij toe en vroeg: “Hoe gaat het met de grootmoeder?” Ik kon haast niet praten en had de fysieke neiging om de ‘kap’ van mijn hoofd te

trekken, maar voelde me erin gevangen zitten.

Vervolgens bracht de begeleider kleine wijzigingen in de opstelling aan. Ik werd in een positie gedraaid van waaruit ik ‘mijn dochter’ kon zien. Ik voelde woede in mij opkomen en merkte dat de ergernis te maken had met het feit, dat ‘mijn dochter’ zo zielig deed en zich ongelukkig voelde. Toen zij vervolgens door de begeleider naar mij toe gedraaid werd en mij in de ogen keek, werd ik overspoeld door verdriet. Ik kon mezelf haast niet meer overeind houden en moest letterlijk in mijn rug gesteund worden. Ik kreeg steun van een vrouw die achter mij kwam staan. Eén vrouw was echter niet voldoende. Pas toen er 5 vrouwen achter mij stonden, welke 5 generaties vertegenwoordigden, was het verdriet te dragen.

Ik zal de opstelling niet in detail beschrijven. Wat aan het slot betekenisvol was, was dat ‘mijn dochter’ aan mij teruggaf wat zij als last op zich genomen had en wat niet bij haar hoorde (een tas symboliseerde die last). Ze legde de tas voor mij neer. Ik raapte hem op, drukte hem tegen me aan, en de last voelde als van mij. Dit ging overigens gepaard met een heftige maagpijn.

De begeleider vroeg of ik de last wilde doorgeven aan de vrouw

achter mij, maar ik voelde niet dat ik het moest doorgeven.

Zichtbaar werd dat de rolfiguur van de cliënte haar moeder kon omhelzen, nu ze beiden bevrijd waren van de last van vorige generaties. De rolfiguur werd vervangen door de cliënte zelf, die op deze manier de nieuwe ordening kon innemen.

Na de ontbinding van de opstelling gaf de cliënte aan dat ze verast was door mijn maagpijn. Ze werd ‘s nachts regelmatig geplaagd door heftige maagpijn.

Dit was slechts één voorbeeld van een opstelling. Iedere opstelling had zijn eigen karakter en eigen sfeer. Ook in de andere opstelling waarin ik een rol kreeg, had ik lichamelijke sensaties, gedachten en gevoelens, die ik niet als typisch voor mijzelf beschouwde, maar die ik beleefde als geïnduceerd door de opstelling.

Alle opstellingen voltrokken zich in een sfeer van aandacht en rust, van soberheid qua bewoordingen en actie. De lucht was vol van emotie, maar de beleving ervan had iets ingetogens. Daardoor kwamen er bij mij gevoelens van mededogen en mildheid naar “de mensheid” naar boven. Bij iedere opstelling was voelbaar, dat je als mens een radertje in een groter geheel bent, en dat je onderhevig

bent aan een krachtenveld, waar je je vaak niet van bewust bent.

Coen Blom legde n.a.v. een vraag iets uit over de systemische visie. Bij Hellinger wordt de ziel niet gezien als iets individueels. We maken volgens hem allen deel uit van De Ziel, waarbij onze ikjes slechts uitstulpingen zijn aan de oppervlakte van de allesomvattende Ziel. Wij zijn dus slechts uitingsvormen van één Zijn en van één Weten, waarin we allen met elkaar verbonden zijn, ook al zijn we ons dit zelden bewust. In de opstellingen wordt deze verbondenheid voelbaar en zichtbaar.

Ik kies er bij dit verslag voor om me te beperken tot wat ik ervaren en bedacht heb.

De theoretische onderbouwing van de ideeën van Hellinger kunnen nagelezen worden in het boek: “De verborgen dynamiek van familiebanden”.

Mij werd duidelijk tijdens deze dag dat er binnen systemen wetmatigheden heersen en dat het systeem behoefte heeft aan het gehoorzamen aan deze wetmatigheden. Als er verstoringen plaatsvinden dan zoeken individuen binnen het systeem naar oplossingen om het evenwicht te herstellen. Deze oplossingen kunnen op individueel niveau lijden betekenen.

Een man bijvoorbeeld, die niet wil leven, als onbewuste poging om het onrecht dat aan een familielid in een vorige generatie is aangedaan goed te maken.

Hiërarchische ordeningen maken deel uit van deze wetmatigheden. Er bestaat een hiërarchie in plaats en in tijd. Zo verdient een eerdere partner respect van een volgende partner, staan partners naast elkaar opgesteld, de man op een vaste plaats naast de vrouw, de kinderen staan tegenover hen opgesteld in volgorde van leeftijd.

Wanneer een overleden kind, waarvan het bestaan in het systeem nooit genoemd was, door de begeleider in de opstelling wordt gehaald, wordt zichtbaar dat de aanwezigheid van de overledene een heilzame werking heeft op het systeem.

Verder vielen mij de bijna archetypische zinnen op, die de begeleider voorstelt, bij het zoeken naar een “verbetering” in de opstelling.

Opvallende zinnen waren bijvoorbeeld: “Ik neem je als mijn vader en je mag mij hebben als je kind”, en : “Ik neem het leven voor de volle prijs die het jou gekost heeft en die het mij kost”.

Ook rituelen als buigen voor iemand of voor je lot als een uiting van respect beleefde ik in zijn uitwerking als archetypisch.

Heel voelbaar werd de kracht van de loyaliteit van kinderen naar ouders, welke ook over de generaties heen reikt. Loyaliteit overstijgt bij deze manier van werken het individuele, subjectieve niveau. Zij wordt zichtbaar gemaakt als onderdeel binnen een netwerk van verstrengelingen binnen en tussen generaties. Door de systemische ordening te herstellen, wordt het individu bevrijd van een loyaliteit, die hem of haar verhindert een eigen leven te leiden.

Een van mijn vragen achteraf was, wat ik als Pesso-psychotherapeut kon leren van Hellinger.

Beide manieren van werken laten zich niet zomaar vergelijken.

Pesso, die in de jaren 70 tot de ontwikkeling van zijn therapiemethode kwam in Amerika, is een representant van de egocultuur van die tijd. De structures dienen het individu en zijn gericht op herstel van een gezond evenwicht in het individu, zodat hij zich optimaal kan ontplooiën.

Hellinger, die als jezuïet en als missionaris in Zuid Afrika, veel ervaring had met rituelen, en met de groeps- en stammencultuur in Afrika, waarbij het individuele van ondergeschikt belang is aan het stambelang, heeft mogelijk mede daardoor veel oog voor de systemen achter de relaties gekregen. Zijn werkwijze is dan ook gericht

op herstel binnen het individu én herstel van het systeem. Ik heb begrepen dat Hellinger er vanuit gaat, dat een opstelling zijn uitwerking op het reële systeem heeft, ook wanneer er met het reële systeem niet over gesproken wordt. Ook hier zouden de systemische wetmatigheden die ik ervaren heb tijdens de opstellingen, hun werk doen.

Bij een Pesso-workshop is altijd veel aandacht voor ieders persoonlijke beleving bij wat er gebeurt. Hier ontbrak dat. Wanneer op een signaal van de begeleider de opstelling ontbonden wordt, is er een pauze dan wel een nieuwe opstelling. Het lijkt ook voelbaar voor een ieder dat je persoonlijke beleving in het geheel er minder toe doet.

Wat rest zijn, wat ik zou noemen, de “het individuele overstijgende” gevoelens als: eerbied, vergevingsgezindheid en mildheid. Ik ervaarde de begeleiders zelf ook als ingetogen en weinig uitnodigend tot “delen” of praten over. Alsof ook zij hun hoofd bogen voor iets dat groter is dan zijzelf. Dit gaf de dag een bijna religieuze dimensie.

Wat mij nog steeds bezig houdt is, of de Pesso-psychotherapie voldoende oog heeft voor deze dimensie en of we cliënten voldoende gelegenheid bieden om vorm te geven aan “zachte” emo-

ties als liefde en eerbied voor familieleden, en om uiting te geven aan hun behoefte om te vergeven en te ontschuldigen. Ik heb hier nog geen antwoord op, maar heb me voorgenomen alerter te zijn op deze behoeften. Het uiten van liefde naar reële ouders die onvoldoende tot expressie is gekomen, is natuurlijk niet onbekend bij Pesso-psychotherapeuten, maar krijgt mogelijk niet altijd de aandacht die het verdient. Ook heb ik me voorgenomen bij intakes te letten op de zogenaamde verstrengelingen, die kunnen plaatsvinden als gevolg van traumatische gebeurtenissen in eerdere generaties. Een structure biedt m.i. een goede mogelijkheid om in vorige generaties aan te brengen wat nodig was geweest, om de cliënt te ontzetten uit een verstikkende loyaliteit (bijvoorbeeld door ideale ouders te creëren voor de eigen ouders). Hellinger gaat er van uit dat een opstelling zijn werk doet. De uitwerking ervan merk je vanzelf na een half jaar tot een jaar. Gevoelsmatig meen ik te begrijpen wat hij hiermee bedoelt. De opgedane ervaring is niet bedoeld als een concreet antwoord op een vraag, niet als een rationele oplossing. Het kan iets in werking zetten en het is daarom niet de bedoeling meerdere opstellingen in een jaar te doen.

Om deze ervaring echter zodanig te integreren, dat zij deel uitmaakt van je zelfbeleving en de beleving van de wereld om je heen en om er niet op ‘ego-niveau’ mee aan de haal te gaan, lijkt mij echter niet eenvoudig.

De gebruikelijke psychotherapie, waar door sommige Hellingeradepten ietwat geringschattend over gedaan wordt als zouden familieopstellingen psychotherapie overbodig maken, moet dan ook niet op een lijn gesteld worden met de systemische familie therapie van Hellinger.

Waar psychotherapie en ook Pesso-psychotherapie de gelegenheid biedt jezelf te leren kennen als gevormd en vervormd door je voorgeschiedenis en je uitnodigt de vervormingen bij te stellen zodat je tot optimale bloei kan komen, geeft de Hellingermethode de gelegenheid jezelf te ervaren als deel van een groter geheel en de betekenisvolle samenhang achter relaties aan den lijve te beleven. Beide werkwijzen vullen elkaar zeker aan. Ik hoop zelf dat ik een aantal waardevolle elementen van het denken van Hellinger kan integreren in mijn Pessowerk en ik sta open voor suggesties van lezers van dit verslag.

Monique Cuppen is psycholoog/psycho-begeleider en Pesso-psychotherapeut.

ROUWEN OM MIJN “KINDHEID”

Correspondentieadres: RIAGG West-
Friesland, Lambert Melisweg 1,
1622AA Hoorn
e-mail adres: r.t.mwirtz@freeler.nl

Jubileren

HENNY SLEGH

De Nederlandse vereniging voor Pessotherapie jubileert in het botenhuis van “de Hoop”. Dit gegeven doet een groot beroep op mijn vermogen om te de-symboliseren. Het kan zijn dat mijn godvruchtige achtergrond haar glans doet weerkaatsen in het woord, maar ik kan me niet losmaken van de associatie.

Ik zie een overkoepelend botenhuis waar boten uitrusten van de vaart, om gesterkt en gezegend met nieuwe hoop weer op pad te gaan.

Ik zie voor mij engelen die jubelend rond de troon dwarrelen om Hem te eren.

Ik zoek naar de engelen onder ons en natuurlijk naar Hem.

Het ligt teveel voor de hand, ik wil niet meer verder denken. Ik raak verstrikt in een oud verhaal.

Op 20 juni 2003 viert de Nederlandse Vereniging voor Pessotherapie haar 25 jarig jubileum in een botenhuis van de roeivereniging de Hoop in Amsterdam.

In maart van dit jaar kwam een handjevol Pessotherapeuten bijeen op de boot de Salve. Het is waar, er was een reddingsactie nodig. Ternauwernood ontsnapte de vereniging aan het zinken van de 25 jaar oude schuit door gebrek aan stuurman. Op het allerlaatste moment lukte het toch weer een kleine bemanning te krijgen die bereid is verder te varen op de uitgezette koers.

Het deed me denken aan de tijd waarin ik afscheid nam van een afdeling voor klinische psychotherapie, die dankzij efficiënt management te boek stond als een zinkend schip. Al maanden lang waren de associaties met de Titanic als symbolisch voorbeeld het gesprek van de dag. In dezelfde periode draaide de film in de bioscoop, dus iedereen kon erover meepraten. Fantasieën over de romance op het voordek met Leonardo Di Caprio hielpen de moed er in te houden.

Maar wie er ook op het voordek verscheen: geen reddende oogverblindende Di Caprio.

ROUWEN OM MIJN “KINDHEID”

Het was zo wrang om ten onder te zien gaan waar jarenlang met zoveel plezier, deskundigheid en geloof aan gewerkt was.

In deze periode had ik de eer om aan de lunchtafel terecht te komen met een van de managers die er in geslaagd was om deze afdeling tot zinken te krijgen. Met onbeschaamde trots en enthousiasme associeerde hij graag door op de gelijkenis met de Titanic. “De mensen die achterblijven op het zinkende schip zijn net als bij de Titanic de minder slimmen. Die gaan ten onder. De slimme mensen zorgen wel dat ze in een reddingsbootje komen”.

Daar zat ik dan, in het reddingsbootje met een van die steengoede managers die de gezondheidszorg de afgelopen jaren rijker is geworden. Een lichte bloes van trots en tevredenheid dat ik kennelijk bij “de slimmen” hoorde ging onmiddellijk over in donkerpaars van ergernis en verontwaardiging om zo veel domme managersbrutaliteit.

Op die zonnige zaterdagochtend in maart, terwijl de rest van Nederland demonstreert tegen de oorlog van een andere wereldmanager, is het de vereniging gelukt om het hoofd boven water te houden.

Dit was typisch zo’n dag waarop je teruggrijpt naar schietgebedjes en hoopt dat alles wat goed is zal overwinnen.

Laat de Pessoschuit de volgende 25 jaar voortvaren met alle eenvoud die voldoende is om de kwaliteit, het enthousiasme en het plezier te behouden, tegen de stroom in van efficiëntie, macht en geldstromen.

Ik sta weer met beide benen op de grond.

Geen engelen, geen trompetgeschal, geen Hem.

Een feest, aardige mensen en veel champagne om te toosten op een goede vaart met alle opvarenden!