



Prof. dr. Bessel van der Kolk

# Trauma sporen

Het herstel van  
lichaam, brein en geest  
na overweldigende  
ervaringen

Oorspronkelijke titel: *The Body Keeps the Score*

## 18 | Gaten vullen: het doen van *structures*

De grootste ontdekking van mijn generatie is dat mensen hun leven kunnen veranderen door hun mentaliteit te veranderen.

- **William James**

Het is niet dat er iets anders wordt gezien, maar dat men het anders ziet. Het is alsof de ruimtelijke handeling van het kijken wordt veranderd door een nieuwe dimensie.

- **Carl Jung**

Het is één ding om herinneringen aan een trauma te verwerken, maar het is iets heel anders om de confrontatie aan te gaan met de leegte vanbinnen – de gaten in je ziel die het gevolg zijn van ongewenst en ongezien zijn, van niet de waarheid mogen spreken. Als je nooit een glimlach op de gezichten van je ouders zag verschijnen als ze jou zagen, is het moeilijk om te weten hoe het voelt om geliefd te zijn en gekoesterd te worden. Als je uit een onbegrijpelijke wereld komt, vol geheimen en angst, is het bijna onmogelijk om de woorden te vinden om te beschrijven wat je hebt doorstaan. Als je opgegroeid bent met het gevoel dat je ongewild was, als je voortdurend bent genegeerd, dan is het een enorme uitdaging om een innerlijk gevoel van zelfbeschikking en eigenwaarde te ontwikkelen.

Uit onderzoek dat Judy Herman, Chris Perry en ik uitvoerden (zie hoofdstuk 9) bleek dat mensen die als kind ongewenst waren en die zich geen enkel moment in hun jeugd konden herinneren waarop ze zich veilig bij iemand hadden gevoeld, geen volledig profijt hadden van conventionele psychotherapie, vermoedelijk omdat ze geen beschikking hadden over oude

overblijfselen van het gevoel dat er om hen gegeven werd – overblijfselen die ze opnieuw zouden kunnen activeren.

Ik zag dit zelfs bij sommigen van mijn meest toegewijde en mondigste patiënten. Ondanks hun harde werk in de therapie en hun persoonlijke en professionele successen, waren ze niet in staat om de verwoestende sporen uit te wissen van een moeder die te depressief was om aandacht voor hen te hebben of een vader die hen behandelde alsof hij wenste dat ze nooit waren geboren. Het was duidelijk dat hun leven alleen radicaal zou kunnen veranderen als ze de onuitgesproken boodschap van hun 'innerlijke kaarten' zouden kunnen veranderen. Maar hoe? Hoe kunnen we mensen helpen om op een diepe innerlijke laag kennis te maken met gevoelens die ze vroeg in hun leven moesten ontberen?

Ik ving een eerste glimp op van een mogelijk antwoord op die vraag toen ik in juni 1994 de oprichtingsconferentie bijwoonde van de Amerikaanse vereniging voor lichaamsgerichte psychotherapie van een kleine universiteit in Beverley, aan de rotsachtige kust van Massachusetts. Ironisch genoeg was ik gevraagd om de reguliere psychiatrie te vertegenwoordigen op deze bijeenkomst en een lezing te houden over het gebruik van hersenscans om verschillende geestestoestanden zichtbaar te maken. Zodra ik de lobby inliep waar de aanwezigen zich hadden verzameld voor een eerste kopje koffie, besepte ik echter dat dit een geheel andere groep mensen was dan ik normaal tegenkwam op psychofarmacologie- of psychotherapieconferenties. De manier waarop ze met elkaar praatten, hun houding en gebaren, straalde vitaliteit en betrokkenheid uit – het soort fysieke wederkerigheid dat de essentie vormt van afstemming.

Ik raakte al gauw in gesprek met Albert Pesso, een gespierde voormalige danser bij de Martha Graham Dance Company die op dat moment voor in de zeventig was. Onder zijn borstelige wenkbrauwen zag ik een blik vol vriendelijkheid en zelfvertrouwen. Hij vertelde me dat hij een manier had gevonden om wezenlijke veranderingen aan te brengen in de relatie van mensen tot de kern van hun somatische zelf. Zijn enthousiasme was aanstekelijk, maar ik was sceptisch en vroeg hem of hij er zeker van was dat hij de afstelling van de amygdala kon wijzigen. Niet ontmoedigd door het feit dat niemand zijn methode ooit aan wetenschappelijk onderzoek had onderworpen, verzekerde hij me op gedecideerde toon dat hij dat inderdaad kon.

Pesso stond op het punt om een workshop te geven over PBSP psychomotorische therapie<sup>1</sup> en hij nodigde me uit om die workshop bij te

wonen. Het bleek om groepswork te gaan dat ik nooit eerder op die manier was tegengekomen. Hij ging op een lage stoel zitten tegenover een vrouw die Nancy heette en die hij een 'hoofdpersoon' noemde. De andere deelnemers zaten op kussens om hen heen. Vervolgens nodigde hij Nancy uit om te praten over wat haar dwarszat. Wanneer ze even stilviel, gebruikte hij die pauze om te 'getuigen' wat hij observeerde. Hij zei dan bijvoorbeeld: 'Een getuige kan zien hoe terneergeslagen je je voelt als je het hebt over hoe je vader het gezin achterliet.' Ik was onder de indruk van de zorgvuldigheid waarmee hij subtiele veranderingen in haar lichaamshouding, gezichtsuitdrukkingen, intonatie en de blik in haar ogen bijhield – allemaal non-verbale uitingen van emotie. (Dit wordt in psychomotorische therapie *micro-tracking* genoemd.)

Iedere keer als Pessa als 'getuige' iets beschreef, ontspanden Nancy's lichaam en gezicht een beetje, alsof ze zich getroost voelde door het feit dat ze gezien en bevestigd werd. Zijn rustige opmerkingen leken haar de moed te geven om steeds verder en dieper te gaan. Toen Nancy begon te huilen merkte Pessa op dat niemand zo veel pijn alleen zou moeten dragen en hij vroeg of ze iemand zou willen uitkiezen om naast haar te komen zitten. (Hij noemde dit een 'contactfiguur'). Nancy knikte. Ze liet bedachtzaam haar blik over alle deelnemers gaan en wees toen naar een vriendelijk ogende vrouw van middelbare leeftijd. Pessa vroeg aan Nancy waar ze wilde dat haar contactfiguur ging zitten. 'Hier', zei Nancy vastberaden, en ze wees op een kussen dat rechts naast haar lag.

Ik was gefascineerd. Mensen verwerken ruimtelijke relaties met hun rechterhersen helft en ons neurobeeldvormingsonderzoek had aangetoond dat ook de sporen van trauma hoofdzakelijk in de rechterhersen helft opgeslagen liggen (zie hoofdstuk 3). Genegenheid, afkeuring en onverschilligheid worden allemaal voornamelijk overgebracht door gezichtsuitdrukkingen, stemgebruik en fysieke bewegingen. Volgens recent onderzoek vindt negentig procent van de menselijke communicatie plaats in het non-verbale gebied in de rechterhersen helft<sup>2</sup> en dit was waar Pessa's werk vooral op gericht leek te zijn. Hoe verder we in de workshop kwamen, hoe meer ik werd getroffen door het feit dat de aanwezigheid van de contactfiguur Nancy werkelijk leek te helpen om de pijnlijke ervaringen te verdragen die ze naar boven haalde.<sup>3</sup>

Het bijzonderste vond ik echter de tableaux die Pessa in het leven riep – of zoals hij ze zelf noemde: de *structures* – aan de hand van het verleden

van de hoofdpersoon. Terwijl Nancy haar verhaal vertelde, werd aan verschillende workshopdeelnemers gevraagd om de rol op zich te nemen van belangrijke personen uit het leven van de hoofdpersoon, zoals ouders of andere familieleden, waardoor haar innerlijke wereld een driedimensionale vorm kreeg. Er werd ook een beroep gedaan op de leden van de groep om de ideale ouders te spelen: de ouders die ze zich gewenst zou hebben en die haar steun, liefde en bescherming hadden kunnen geven op kritieke momenten. De hoofdpersonen werden zo de regisseurs van hun eigen toneelstuk en verwezenlijkten een verleden om zich heen dat ze nooit hadden gehad. Het was duidelijk dat ze zich zowel lichamelijk als geestelijk opgelucht voelden na deze denkbeeldige scenario's te hebben uitgevoerd. Zou deze techniek afdrukken van veiligheid en troost in de geest kunnen creëren, naast de bestaande afdrukken van angst en verlating, decennia na de oorspronkelijke vorming van de geest en de hersenen?

Geïntrigeerd door Pessó's veelbelovende methode nam ik gretig zijn uitnodiging aan om hem te bezoeken in zijn boerderij op een heuvel in het zuiden van New Hampshire. Nadat we onder een eeuwenoude eik van een gezamenlijke lunch hadden genoten, vroeg Al me om met hem mee te gaan naar zijn rode, gepotdekselde schuur – nu een praktijkruimte – om een *structure* te doen. Ik had al een aantal jaren psychoanalyse achter de rug, dus verwachtte ik geen noemenswaardige onthullingen of inzichten. Ik was een gevestigde carrièreman in de veertig met een eigen gezin en ik zag mijn ouders als twee bejaarde mensen die probeerden een fatsoenlijke oude dag voor zichzelf te creëren. Ik dacht zeker niet dat ze nog steeds grote invloed op mij hadden.

Aangezien er geen andere mensen aanwezig waren die zouden kunnen helpen bij het rollenspel, vroeg Al me allereerst om een voorwerp of meubelstuk uit te kiezen dat mijn vader zou vertegenwoordigen. Ik koos een enorme zwartleren bank en vroeg Al om hem rechtop te zetten, zo'n tweeënhalve meter van me vandaan, voor me en een beetje naar links. Daarna vroeg hij of ik ook mijn moeder in de kamer wilde plaatsen. Ik koos een zware lamp uit die ongeveer even hoog was als de bank. Naarmate de sessie vorderde, werd de ruimte steeds meer gevuld met mensen die belangrijk voor me zijn: mijn beste vriend (een kleine doos tissues, rechts van me), mijn vrouw (een kussentje daarnaast), mijn twee kinderen (nog twee kleine kussentjes).

Na een tijdje bekeek ik de projectie van mijn innerlijke landschap eens goed en zag twee kolossale, donkere, bedreigende objecten die mijn ouders vertegenwoordigden en een verzameling piepkleine objecten die symbool stonden voor mijn vrouw, kinderen en vrienden. Ik stond versteld: ik had het innerlijke beeld opgesteld dat ik al had van mijn streng calvinistische ouders sinds ik een kleine jongen was. Ik voelde een benauwende spanning in mijn borstkas en ben er zeker van dat mijn stem minstens zo gespannen klonk. Ik kon niet ontkennen wat mijn ruimtelijke brein hier onthulde: de *structure* maakte het mij mogelijk om naar mijn impliciete, innerlijke kaart van de wereld te kijken.

Toen ik aan Al vertelde wat ik net had ontdekt, knikte hij en vroeg of het goed was als hij mijn perspectief iets veranderde. Ik voelde mijn scepsis terugkeren, maar ik vond Al aardig en was benieuwd naar zijn methode, dus ging ik schoorvoetend akkoord. Vervolgens plaatste hij zijn lichaam precies tussen mij en de bank en de lamp, waardoor ze uit mijn gezichtsveld verdwenen. Ik voelde onmiddellijk een diep gevoel van bevrijding in mijn lichaam. Het beklemmende gevoel op mijn borst verdween en mijn ademhaling werd rustig. Dat was het moment waarop ik besloot om een leerling van Pessoa te worden.<sup>4</sup>

## Het wijzigen van de innerlijke kaart

Het projecteren van je innerlijke wereld in de driedimensionale vorm van een *structure* stelt je in staat om te zien wat er in de coulissen van je geest gebeurt en geeft je een veel duidelijker inzicht in je reacties op mensen en gebeurtenissen in het verleden. Door plaatsaanduidingen toe te wijzen aan de belangrijke mensen in je leven, kun je verrast worden door onverwachte herinneringen, gedachten en emoties die naar boven komen. Vervolgens kun je daarmee experimenteren door de stukken te verschuiven op het externe schaakbord dat je hebt geschapen en te bekijken welke effecten dat heeft op jou.

Hoewel er wel wordt gesproken tijdens de *structures*, houdt psychomotorische therapie zich niet bezig met het verklaren of interpreteren van het verleden. In plaats daarvan kun je voelen wat je toen voelde, zichtbaar maken wat je toen zag en zeggen wat je niet kon zeggen toen het echt gebeurde. Het is alsof je de film van je leven terugspoelt

en de belangrijkste scènes herschrijft. Je kunt de deelnemers aan het rollenspel opdragen om dingen te doen die ze vroeger niet hebben gedaan, bijvoorbeeld door je vader ervan te weerhouden om je moeder te slaan. Deze tableaux kunnen krachtige emoties oproepen. Als je bijvoorbeeld je 'echte moeder' in een hoek plaatst, ineengedoken van angst, voel je misschien een diep verlangen om haar te beschermen en besef je hoe machteloos je je voelde als kind. Maar als je daarna een 'ideale moeder' creëert, die tegen je vader ingaat en die weet hoe ze moet voorkomen dat ze gevangen raakt in een gewelddadige relatie, voel je wellicht een innerlijk gevoel van opluchting en wordt het mogelijk om de oude schuld en onmacht los te laten. Je zou ook de confrontatie kunnen aangaan met je broer die je als kind teisterde en dan een ideale broer creëren die je beschermt en een voorbeeld voor je wordt.

De taak van de regisseur/therapeut en andere leden van de groep is om de steun te geven die de hoofpersonen nodig hebben om zich te verdiepen in de dingen waar ze tot dan toe te bang voor waren om alleen te onderzoeken. De veiligheid van de groep zorgt ervoor dat je dingen kunt zien die je voor jezelf verborgen hebt gehouden – meestal de dingen waar je je het meest voor schaamt. Doordat je je niet langer hoeft te verstoppen kan de *structure* een mogelijkheid bieden om de schaamte de plaats te geven die deze toebehoort – bij de mensen die tegenover je staan, die symbool staan voor degenen die je pijn hebben gedaan en je hulpeloos deden voelen als kind.

Je veilig voelen betekent dat je dingen tegen je vader (of liever gezegd: tegen dat wat hem vertegenwoordigt) kunt zeggen waarvan je wilde dat je ze gezegd had toen je vijf jaar oud was. Je kunt de vertegenwoordiger van je depressieve en angstige moeder vertellen hoe vreselijk je het vond dat je niet voor haar kon zorgen. Je kunt experimenteren met afstand en nabijheid, en uitproberen wat er gebeurt als je de vertegenwoordigers op een andere plek zet. Als actieve deelnemer kun je opgaan in een dergelijke scène op een manier die onmogelijk is als je het verhaal eenvoudigweg vertelt. En terwijl jij de leiding hebt over het uitbeelden van de realiteit van jouw ervaring, blijft de getuige steeds bij je en geeft uitdrukking aan de veranderingen in je houding, gezichtsuitdrukkingen en intonatie.

Het is mijn ervaring dat het fysiek opnieuw ervaren van het verleden in het heden en het vervolgens bewerken daarvan in een veilige en steunende 'gecontroleerde situatie' krachtig genoeg kan zijn om nieuwe, toevoegende herinneringen te creëren: gesimuleerde ervaringen van het opgroeien in een

afgestemde, liefdevolle omgeving waar je wordt beschermd tegen gevaar. Het is niet zo dat slechte herinneringen door de *structures* worden gewist of zelfs maar geneutraliseerd, zoals dat bij EMDR gebeurt. In plaats daarvan biedt een *structure* nieuwe mogelijkheden: alternatieve herinneringen waarin er aan je fundamentele menselijke behoeften wordt voldaan en je verlangen naar liefde en bescherming wordt vervuld.

### Teruggaan naar het verleden

Laat ik een voorbeeld geven uit een workshop die ik nog niet zo lang geleden gaf aan het Esalen Institute in Big Sur, Californië.

Maria was een slanke, sportieve Filipijnse van halverwege de veertig die gedurende de eerste twee dagen zeer inschikkelijk en prettig in de omgang was geweest. Die eerste twee dagen waren gewijd aan het verkennen van de langetermijneffecten van trauma en het aanleren van zelfregulatietechnieken. Nu zat ze echter op haar kussen, zo'n twee meter bij mij vandaan, en zag er angstig en verslagen uit. Ik vroeg me af of ze vooral had aangeboden om de hoofdpersoon te zijn vanuit het verlangen haar vriendin te behagen, die met haar was meegekomen naar de workshop.

Ik begon door haar aan te moedigen om op te merken wat er in haar gebeurde en alles wat er bovenkwam met de groep te delen. Na een lange stilte zei ze: 'Ik voel eigenlijk niets in mijn lichaam en mijn hoofd is helemaal leeg.' Ik spiegelde de innerlijke spanning door te zeggen: 'Een getuige kan zien dat je je zorgen maakt, omdat je hoofd leeg is en je niets voelt terwijl je hebt aangeboden om een *structure* te doen.' 'Ja!' antwoordde ze. Ze klonk een beetje opgelucht.

De 'getuigefiguur' is er vanaf het begin van de *structure* en neemt de rol aan van een tolerante, niet-oordelende toeschouwer die zich bij de hoofdpersoon voegt door uitdrukking te geven aan diens gemoedstoestand en de context op te merken waarin die gemoedstoestand tot stand komt (zoals ik bijvoorbeeld het 'aanbieden om een *structure* te doen' benoemde in het geval van Maria). Je bevestigd voelen doordat je wordt gezien en gehoord, is een belangrijke voorwaarde voor een gevoel van veiligheid – een gevoel dat essentieel is als we de gevaarlijke gebieden van trauma en verlatenheid gaan verkennen. Een neurobeeldvormingsonderzoek heeft aangetoond dat als mensen hun innerlijke toestand gespiegeld horen worden, de rechter

amygdala kortstondig oplicht, alsof die de juistheid van de spiegeling wil benadrukken.

Ik spoorde Maria aan om haar aandacht op haar ademhaling te richten, een van de oefeningen die we samen hadden gedaan, en op te merken wat ze in haar lichaam voelde. Na een lange stilte begon ze aarzelend te praten: 'Er waart altijd een gevoel van angst rond in alles wat ik doe. Ik zie er niet bang uit, maar ik ben voortdurend bezig om mijn grenzen te verleggen of eroverheen te gaan. Het is echt moeilijk voor me om hier te zijn.' Ik spiegelde: 'Een getuige kan zien hoe ongemakkelijk je je voelt door zo hard te werken om hier te zijn', en ze knikte terwijl ze haar rug een beetje meer rechtte, waarmee ze aangaf dat ze zich begrepen voelde. Ze ging verder: 'Toen ik opgroeide, dacht ik dat mijn familie normaal was, maar ik was altijd doodsbang voor mijn vader. Ik had nooit het gevoel dat hij om me gaf. Hij sloeg mij nooit zo hard als hij mijn broers en zussen sloeg, maar er zit een diepgeworteld gevoel van angst in mij.' Ik merkte op dat een getuige kon zien hoe bang ze keek als ze over haar vader sprak. Daarna nodigde ik haar uit om een lid van de groep uit te kiezen dat haar vader zou vertegenwoordigen.

Maria keek om zich heen en koos voor Scott, een aardige videoproducent die heel actief en steunend was in de groep. Ik vertelde Scott wat hij tegen haar moest zeggen: 'Ik neem de rol op mij van je echte vader, die je doodsbang maakte toen je een klein meisje was', herhaalde hij. (Houd er rekening mee dat dit werk niet om improvisatie draait, maar om het nauwkeurig uitvoeren van de dialogen en aanwijzingen die door de getuige en de hoofdpersoon worden gegeven.) Daarna vroeg ik aan Maria waar ze haar echte vader wilde plaatsen en ze droeg Scott op om iets rechts van haar te gaan staan, ongeveer vier meter van haar verwijderd, met zijn gezicht van haar af. Dit was het begin van een tableau en ik ben er iedere keer weer van onder indruk bij het doen van een *structure* hoe nauwkeurig de externe projecties van de rechterhersenhelft zijn. De hoofdpersonen weten altijd precies waar de verschillende personages in hun *structure* geplaatst moeten worden.

Het verbaast me ook steeds weer hoe de vertegenwoordigers van de belangrijke mensen in het leven van de hoofdpersoon vrijwel onmiddellijk een virtueel werkelijkheidsgehalte krijgen: de mensen die aan de *structure* deelnemen *worden* de mensen met wie de hoofdpersoon te maken had – niet alleen in de ogen van de hoofdpersoon zelf, maar ook in de ogen van de andere deelnemers. Ik moedigde Maria aan om eens goed naar haar echte

vader te kijken en terwijl ze dat deed, zagen we allemaal hoe haar emoties heen en weer slingerden tussen angst en een diep gevoel van medelijden voor hem. Met tranen in haar ogen sprak ze over hoe moeilijk zijn leven was geweest – hoe hij als kind tijdens de Tweede Wereldoorlog had gezien dat mensen werden onthoofd en hoe hij genoodzaakt was geweest om rotte vis te eten die krioelde van de maden. *Structures* stimuleren de realisatie van een van de essentiële voorwaarden voor diepe therapeutische verandering: een tranceachtige toestand waarin meerdere werkelijkheden naast elkaar kunnen bestaan – heden en verleden, weten dat je een volwassene bent terwijl je voelt hoe je je als kind voelde, je woede of angst delen met iemand die aanvoelt als de dader terwijl je weet dat je tegen Scott praat (die op geen enkele manier op je vader lijkt), en op hetzelfde moment de complexe mix van emoties ervaren van loyaliteit, tederheid, woede en verlangen die kinderen tegenover hun ouders voelen.

Terwijl Maria begon te vertellen over hun relatie toen ze nog een klein meisje was, bleef ik haar uitdrukkingen spiegelen. Haar vader had haar moeder mishandeld, zei ze. Hij was meedogenloos kritisch over haar dieet, haar lichaam en de manier waarop ze het huishouden deed. Maria maakte zich altijd ernstige, angstige zorgen om haar moeder als hij haar weer eens de les las. Maria beschreef haar moeder als liefdevol en warm; zonder haar zou ze niet hebben kunnen overleven. Ze stond altijd klaar om Maria te troosten als haar vader tegen haar was uitgevallen, maar ze deed niets om haar kinderen te beschermen tegen zijn woede. 'Ik denk dat mijn moeder zelf erg bang was. Ik heb het idee dat ze ons niet beschermde omdat ze zich gevangen voelde.'

Op dit moment stelde ik voor om Maria's echte moeder erbij te halen. Maria bekeek de groep weer goed. Er verscheen een stralende glimlach op haar gezicht toen ze Kristin – een blonde kunstenares met een Scandinavisch uiterlijk – vroeg om de rol van haar echte moeder op zich te nemen. Kristin aanvaardde de rol met de formele woorden van de *structure*: 'Ik neem de rol op mij van je echte moeder, die warm en liefdevol was, zonder wie je het niet zou hebben overleefd, maar die verzuimde om je tegen je gewelddadige vader te beschermen.' Maria vroeg haar om op een kussen rechts van haar te gaan zitten, dichterbij dan haar echte vader.

Ik spoorde Maria aan om naar Kristin te kijken en vroeg toen: 'Wat gebeurt er als je naar haar kijkt?' 'Niets', antwoordde Maria boos. 'Een getuige zou kunnen zien hoe je verstijft als je naar je echte moeder kijkt en dat je boos

klinkt als je “niets” zegt’, merkte ik op. Na een lange stilte vroeg ik weer: ‘Wat gebeurt er nu?’ Maria zag er nu nog verslagener uit. ‘Niets’, herhaalde ze. Ik vroeg haar: ‘Is er iets wat je tegen je moeder zou willen zeggen?’ Eindelijk zei Maria: ‘Ik weet dat je deed wat je kon’, en even later: ‘Ik wilde dat je me beschermdē.’ Toen ze zachtjes begon te huilen, vroeg ik haar: ‘Wat gebeurt er nu vanbinnen?’ ‘Ik houd mijn adem in, mijn hart klopt als een razende’, zei Maria. ‘Ik voel me verdrietig, mijn hart gaat uit naar mijn moeder. Ik vind het vreselijk voor haar dat ze zo slecht in staat was om mijn vader te trotseren en ons te beschermen. Ze sluit zich gewoon af, doet net alsof alles in orde is, en in haar hoofd is dat waarschijnlijk ook zo – dat maakt me nu woedend. Ik wil tegen haar zeggen: ‘Mam, als ik zie hoe je reageert op papa als hij gemeen is... als ik je gezicht zie, je blik van walging, dan begrijp ik niet waarom je niet zegt: “Donder op.” Je weet niet hoe je moet vechten – je bent zo’n gemakkelijk slachtoffer – een deel van je is beschadigd, het leeft niet. Ik weet niet eens wat ik wil dat je zegt. Ik wil gewoon dat je anders bent – je doet niets goed. Je accepteert bijvoorbeeld gewoon maar alles, terwijl het echt niet oké is.’ Ik merkte op: ‘Een getuige zou zien hoe fel je bent als je zegt dat je wilt dat je moeder in verzet komt tegen je vader.’ Vervolgens vertelde Maria hoe ze had gewild dat haar moeder er met de kinderen vandoor zou gaan en hen zou weghalen bij hun angstaanjagende vader.

Ik stelde voor dat een ander groepslid haar ideale moeder zou vertegenwoordigen. Maria keek om zich heen en koos Ellen uit, een therapeute en vechtsportster. Maria plaatste haar op een kussen rechts van haar, tussen zichzelf en haar echte moeder in, en vroeg Ellen om een arm om haar heen te slaan. ‘Wat wil je dat je ideale moeder tegen je vader zegt?’ vroeg ik. ‘Ik wil dat ze zegt: “Als je zo gaat praten, dan ga ik bij je weg en neem de kinderen mee,”’ antwoordde ze. “We gaan hier echt niet zitten luisteren naar deze kolerezooi.” Ellen herhaalde Maria’s woorden. Toen vroeg ik: ‘Wat gebeurt er nu?’ Maria antwoordde: ‘Ik vind dit fijn. Ik voel een lichte druk in mijn hoofd. Ik kan vrij ademen. Ik voel een subtiele energieke dans in mijn lichaam. Gaaf.’ ‘Een getuige kan zien hoe blij je bent als je je moeder hoort zeggen dat ze deze kolerezooi van je vader niet meer accepteert en dat ze jou bij hem zal weghalen’, zei ik tegen haar. Maria begon te snikken en zei: ‘Ik zou een veilig, gelukkig, klein meisje hebben kunnen zijn.’ Vanuit mijn ooghoeken zag ik dat meerdere groepsleden stilletjes huilden. De mogelijkheid om veilig en onbezorgd op te groeien resoneerde duidelijk met hun eigen verlangens.

Na enige tijd suggereerde ik dat het tijd was om Maria's ideale vader toe te voegen. Ik kon duidelijk de verrukking in Maria's ogen zien terwijl ze de groep gadesloeg en zich voorstelde hoe haar ideale vader eruit zou kunnen zien. Uiteindelijk koos ze voor Danny. Ik vertelde hem wat te zeggen en hij herhaalde de woorden op een kalme, tedere toon: 'Ik neem de rol op mij van je ideale vader, die van je gehouden zou hebben, voor je gezorgd zou hebben en je niet zo vreselijk bang gemaakt zou hebben.' Maria instrueerde hem om op een plek links van haar te gaan zitten. Ze straalde. 'Mijn gezonde mama en papa!' riep ze uit. Ik zei: 'Sta jezelf toe om die vreugde te voelen als je naar je ideale vader kijkt, die voor je gezorgd zou hebben.' Maria huilde: 'Het is geweldig', en sloeg haar armen om Danny heen. Ze glimlachte naar hem door haar tranen heen. 'Ik herinner me een heel teder moment met mijn vader en dit voelt precies zo. Ik zou heel graag mijn moeder ook naast me willen hebben.' Beide ideale ouders reageerden hier vol warmte op en wiegden haar in hun armen. Ik liet ze een tijdje zo zitten, zodat ze de ervaring volledig konden internaliseren.

We eindigden door Danny te laten zeggen: 'Als ik toen je ideale vader was geweest, zou ik op deze manier van je hebben gehouden en zou ik niet zo wreed tegen je zijn geweest.' Ellen voegde daaraan toe: 'Als ik je ideale moeder was geweest zou ik zijn opgekomen voor jou en voor mezelf en zou ik je beschermd hebben tegen pijn.' Alle personages legden vervolgens hun slotverklaringen af, stapten uit de rol die ze hadden gespeeld en namen formeel hun eigen persoonlijkheid weer aan.

## Je leven herschrijven

Niemand groeit op in ideale omstandigheden. We weten niet eens wat ideale omstandigheden zijn. Zoals mijn overleden vriend David Servan-Schreiber eens zei: elk leven is moeilijk op zijn eigen manier. We weten echter wel dat, als we zelfbewuste, competente volwassenen willen worden, het enorm helpt om op te groeien bij stabiele en voorspelbare ouders die behagen scheppen in jou, in je ontdekkingen en verkenningen; ouders die je helpen om structuur aan te brengen in je doen en laten en die als voorbeeld dienen met betrekking tot zelfzorg en de omgang met anderen.

Een gemis op een van deze gebieden zal zich hoogstwaarschijnlijk op latere leeftijd wreken. Een kind dat genegeerd of voortdurend vernederd is,

zal waarschijnlijk weinig zelfrespect hebben. Kinderen die zich niet mochten doen gelden toen ze klein waren, hebben er waarschijnlijk als volwassene veel moeite mee om voor zichzelf op te komen. En de meeste volwassenen die als kind mishandeld werden, dragen een smeulende woede in zich die veel energie kost om in toom te houden.

Onze relaties lijden er ook onder. Hoe meer pijn en ontbering we op jonge leeftijd hebben ondergaan, hoe groter de kans is dat we het gedrag van andere mensen zullen interpreteren als zijnde gericht tegen ons en hoe minder begrip we zullen kunnen opbrengen voor hun worstelingen, onzekerheden en zorgen. Als we de complexiteit van hun leven niet kunnen onderkennen, is het mogelijk dat we alles wat ze doen, beschouwen als een bevestiging van onze verwachting dat we gekwetst en teleurgesteld zullen worden.

In de hoofdstukken over de biologie van trauma zagen we hoe trauma en verlaten mensen afsnijdt van hun lichaam als bron van plezier en troost, en zelfs als een deel van hen dat zorg en koestering nodig heeft. Als we er niet op kunnen vertrouwen dat ons lichaam veiligheid dan wel gevaar signaleert en we ons in plaats daarvan chronisch overspoeld voelen door fysieke roerselen, dan verliezen we het vermogen om ons thuis te voelen in ons eigen vel en, in het verlengde daarvan, de wereld. Zolang hun innerlijke kaart van de wereld gebaseerd is op trauma, misbruik en verwaarlozing, zullen mensen geneigd zijn om de kortste weg naar de vergetelheid te zoeken. Anticiperend op afwijzing, vernedering en gemis zijn ze huiverig om nieuwe mogelijkheden te onderzoeken en uit te proberen, omdat ze er zeker van zijn dat die op een mislukking zullen uitlopen. Dit gebrek aan experimenteren houdt mensen gevangen in een matrix van angst, isolement en schaarste, waardoor het onmogelijk voor hen is om open te staan voor juist die ervaringen die hun fundamentele wereldbeeld zouden kunnen veranderen.

Dat is één reden waarom de uitermate gestructureerde ervaringen van psychomotorische therapie zo waardevol zijn. Deelnemers kunnen op een veilige manier hun innerlijke werkelijkheid zichtbaar maken in een ruimte vol echte mensen, waar ze de kakofonie en de verwarring van het verleden kunnen onderzoeken. Dit leidt tot concrete aha-momenten: 'Ja, zo was het. Dat is waar ik mee te maken had. En dat is hoe ik me zou hebben gevoeld als ik toen liefde en steun had ontvangen.' Het opdoen van de zintuiglijke ervaring gekoesterd en beschermd te worden als kind van drie in de

tranceachtige, gecontroleerde situatie van een *structure* stelt mensen in staat om hun innerlijke ervaring te herformuleren, zoals in: 'Ik kan spontaan omgaan met andere mensen zonder bang te hoeven zijn dat ik word afgewezen of gekwetst.'

*Structures* gebruiken het buitengewone vermogen van de verbeelding om de innerlijke verhalen te transformeren die ons functioneren in de wereld bezielen en begrenzen. Met de juiste steun kunnen de geheimen aan het licht worden gebracht die ooit te gevaarlijk waren om te worden onthuld, niet alleen door ze te delen met een therapeut – de hedendaagse versie van een biechtvader – maar ook door ze in onze verbeelding uit te spreken tegenover de mensen die ons in werkelijkheid pijn hebben gedaan en hebben verraden.

Het driedimensionale karakter van een *structure* verandert het verborgene, verbodene en beangstigende in een zichtbare, concrete werkelijkheid. Wat dat betreft is het enigszins vergelijkbaar met innerlijke-familiesysteemtherapie (*Internal Family Systems Therapy*, IFS) zoals besproken in het vorige hoofdstuk. IFS roept de afgesplitste delen op die je hebt gecreëerd om te kunnen overleven en stelt je in staat om ze te identificeren en met ze te praten zodat je onbeschadigde zelf tevoorschijn kan komen. Een *structure* schept daarentegen een driedimensionaal beeld van de personen en situaties waar je mee van doen had en geeft je een kans om daar een nieuwe wending aan te geven.

De meeste mensen aarzelen om terug te gaan naar de pijn en de teleurstelling, bang dat het slechts de ondraaglijke gevoelens van vroeger naar boven zal brengen. Als ze echter merken dat ze worden gespiegeld en bevestigd, begint zich een nieuwe realiteit te vormen. Zorgvuldige spiegeling voelt heel anders dan genegeerd, bekritiseerd en gekleineerd worden. Het geeft je toestemming om te voelen wat je voelt en te weten wat je weet – een van de cruciale grondslagen voor herstel.

Trauma zorgt ervoor dat mensen blijven steken in het interpreteren van het heden aan de hand van een onveranderlijk verleden. De scène die je in een *structure* reproduceert, kan wel of niet een precieze weergave zijn van wat er is gebeurd, maar vertegenwoordigt altijd de structuur van je innerlijke wereld: je innerlijke kaart en de verborgen regels volgens welke je leeft.

## De waarheid durven vertellen

Nog niet zo lang geleden leidde ik een *groepsstructure* met een man van zesentwintig, Mark, die op zijn dertiende per ongeluk had gehoord hoe zijn vader telefoonseks had met zijn tante, de zus van zijn moeder. Mark was in de war en voelde zich beschaamd, gekwetst, verraden en verlamd vanwege zijn ontdekking, maar toen hij er met zijn vader over probeerde te praten stuitte hij op woede en ontkenning. Hij kreeg te horen dat hij een smerige verbeelding had en werd ervan beschuldigd dat hij het gezin kapot wilde maken. Mark durfde het nooit aan zijn moeder te vertellen, maar vanaf dat moment werd elk aspect van zijn leven thuis bezoedeld door familiegeheimen en hypocrisie en had hij een diepgaand gevoel dat niemand ooit te vertrouwen was. Na schooltijd bracht hij zijn eenzame adolescentie door met basketballen in de buurt of televisiekijken op zijn kamer. Toen hij eenentwintig jaar oud was, stierf zijn moeder – aan een gebroken hart, volgens Mark – en trouwde zijn vader met de tante. Mark werd niet uitgenodigd voor de begrafenis en ook niet voor de bruiloft.

Geheimen zoals deze vormen een innerlijk gif. Het zijn werkelijkheden waarvan je het bestaan niet mag erkennen, aan jezelf of aan anderen, maar die niettemin de mal voor je leven gaan vormen. Ik wist niets van deze geschiedenis toen Mark toetrad tot de groep, maar hij sprong in het oog door zijn emotionele afstand. Tijdens de kennismakingsronde gaf hij aan dat hij zich afgesneden voelde van iedereen door een soort dichte mist. Ik maakte me nogal zorgen over wat er aan het licht zou komen als we op zoek zouden gaan naar wat er achter zijn stijve, uitdrukingsloze buitenkant schuilging.

Toen ik Mark vroeg om iets over zijn familie te vertellen zei hij een paar woorden en leek zich vervolgens alleen nog maar meer af te sluiten. Daarom moedigde ik hem aan om een 'contactfiguur' uit te nodigen om hem bij te staan. Hij koos voor Richard, een oudere man met wit haar, en liet hem plaatsnemen op een kussen naast hem. Hun schouders raakten elkaar aan. Daarna, terwijl hij over zijn jeugd begon te vertellen, plaatste hij Joe als zijn echte vader recht voor hem, drie meter van hem af, en instrueerde Carolyn, die zijn moeder vertegenwoordigde, om in een hoekje te kruipen en haar gezicht te verbergen. Mark vroeg vervolgens aan Amanda om zijn tante te zijn. Hij zei dat ze aan de zijkant moest gaan staan en een uitdagende pose moest aannemen met haar armen gekruist voor haar borst – als een symbool

voor alle berekenende, meedogenloze en sluwe vrouwen die het voorzien hadden op mannen.

Kijkend naar het tableau dat hij had neergezet, ging Mark rechtop zitten met zijn ogen wijd open. Het was duidelijk dat de mist was opgetrokken. Ik zei: 'Een getuige kan zien hoezeer je schrikt als je ziet waar je mee te maken had.' Mark knikte ja en bleef vervolgens enige tijd stil en somber voor zich uit kijken. Toen keek hij naar zijn 'vader' en barstte uit: 'Jij klootzak, huichelaar die je bent, jij hebt mijn leven verpest.' Ik nodigde Mark uit om alles tegen zijn 'vader' te zeggen wat hij had willen zeggen, maar nooit had kunnen zeggen. Er volgde een waslijst van beschuldigingen. Ik gaf de 'vader' de instructie om hierop te reageren alsof hij werd geslagen, zodat Mark kon zien dat zijn aanval een direct effect had. Het verbaasde me niet toen Mark opeens zei dat hij altijd bang was geweest dat hij zijn woede niet zou kunnen beheersen en dat die angst hem ervan had weerhouden om voor zichzelf op te komen op school, op zijn werk en in andere relaties.

Nadat Mark de confrontatie met zijn 'vader' was aangegaan, vroeg ik hem of hij zou willen dat Richard een nieuwe rol aannam: die van zijn ideale vader. Ik instrueerde Richard om Mark recht in de ogen te kijken en te zeggen: 'Als ik destijds je ideale vader was geweest, zou ik naar je hebben geluisterd en zou ik je er niet van hebben beschuldigd een smerige verbeelding te hebben.' Toen Richard deze woorden herhaalde, begon Mark te beven. 'O, mijn god, mijn leven zou zo anders zijn geweest als ik mijn vader had kunnen vertrouwen en met hem had kunnen praten over wat er aan de hand was. Ik had een echte vader kunnen hebben.' Ik liet Richard zeggen: 'Als ik toen je ideale vader was geweest, zou ik je boosheid hebben verwelkomd en zou je een vader hebben gehad die je kon vertrouwen.' Mark ontspande zienderogen en zei dat dat een wereld van verschil zou hebben gemaakt.

Daarna richtte hij zich tot degene die zijn tante vertegenwoordigde. De groep was zichtbaar verbijsterd toen hij een stortvloed van verwensingen over haar heen liet komen: 'Jij achterbakse hoer, verraderlijke onderkruipster, je hebt je zus verraden en haar leven verpest. Je hebt ons gezin te gronde gericht.' Toen hij klaar was, begon Mark te huilen. Hij zei dat hij altijd uiterst wantrouwig was geweest jegens elke vrouw die interesse in hem had getoond. De rest van de *structure* nam nog ongeveer een halfuur in beslag, waarbij we geleidelijk de voorwaarden schiepen waaronder hij twee nieuwe vrouwen kon creëren: de ideale tante, die haar zus niet verried, maar het geïsoleerde

immigrantengezin juist hielp, en de ideale moeder, die de belangstelling en toewijding van haar man wist te behouden en niet stierf aan een gebroken hart. Aan het einde keek Mark met een tevreden glimlach naar het tableau dat hij had geschapen.

Gedurende de rest van de workshop was Mark een open en waardevolle deelnemer. Drie maanden later stuurde hij me een e-mail waarin hij vertelde dat de ervaring zijn leven compleet had veranderd. Hij was onlangs gaan samenwonen met zijn eerste vriendin en hoewel ze een paar verhitte discussies hadden gehad over die nieuwe situatie, was hij in staat geweest om haar standpunt aan te horen zonder in een verdedigingschulp te kruipen, zich opnieuw angstig of boos te voelen, of het gevoel te hebben dat ze hem om de tuin probeerde te leiden. Hij stond ervan versted dat het oké voelde om het oneens te zijn met haar en dat hij voor zichzelf kon opkomen. Vervolgens vroeg hij me om de naam van een therapeut in zijn buurt om hem te helpen omgaan met de gigantische veranderingen in zijn leven. Gelukkig wist ik precies naar welke collega ik hem kon verwijzen.

### Het tegengif voor pijnlijke herinneringen

Net als de *model mugging*-lessen die ik in hoofdstuk 13 beschreef, bieden de *structures* in psychomotorische therapie de mogelijkheid om virtuele herinneringen in het leven te roepen die naast de pijnlijke werkelijkheid van het verleden kunnen bestaan en de zintuiglijke ervaringen mogelijk maken van het gezien, vastgehouden en gesteund worden. Zulke ervaringen zijn een tegengif voor de herinneringen aan leed en verraad. Om te kunnen veranderen moeten mensen innerlijk vertrouwd raken met werkelijkheden die rechtstreeks in tegenspraak zijn met het statische gevoel van het verstijfde, angstige zelf en het vervangen door gewaarwordingen die geworteld zijn in zelfbeschikking, vreugde en verbinding. Zoals we zagen in het hoofdstuk over EMDR is een van de functies van dromen om associaties te creëren die de frustrerende gebeurtenissen van het moment verweven met de rest van het leven. In tegenstelling tot onze dromen zijn psychomotorische *structures* nog altijd onderhevig aan natuurkundige wetten. Toch kunnen ook die het verleden herweven.

We kunnen natuurlijk nooit ongedaan maken wat er werkelijk is gebeurd, maar we kunnen wel nieuwe emotionele scenario's bedenken die intens

en echt genoeg zijn om de oude te weerleggen en onschadelijk te maken. De genezende tableaux van *structures* bieden een ervaring waarvan veel deelnemers nooit geloofden dat die voor hen mogelijk was: verwelkomd worden in een wereld waarin mensen blij met hen zijn, hen beschermen, hun behoeften vervullen en hen zich thuis doen voelen.