

Van niets waard naar waardevol

met contextuele therapie

Brigitte Pouwels

Als haptotherapeut maak ik geregeld gebruik van de contextuele therapie om het verhaal van een cliënt te verbeelden. Samen kijken we op een afstandje naar het levensverhaal dat we neerzetten met poppetjes van Duplo of Playmobil. De problematiek die speelt zetten we zo in de grotere context neer, zowel interpsychisch, interrelationeel als intergeneratieoneel. Het beeld vormgeven geeft herkenning, geuit in de trant van: “Ja zo is het gegaan”, “Zo heb ik me altijd gevoeld” of “Nu snap ik waarom ik er zo’n last van heb”. Hierdoor ontstaat bij de cliënt vaak een duidelijk inzicht in de eigen problematiek, zowel in de ratio als in het gevoel wordt het meer ‘waar’. Naast de herkenning, is ook therapeutische verschuiving mogelijk, door letterlijk op tafel een en ander in de opstelling te verschuiven.

Een jonge vrouw komt een jaar na de geboorte van haar dochttertje bij me, met als vraag om middels haptotherapie bij haar eigen levensvreugde terug te komen.

Ze houdt veel van haar kind. Ze is zoekend in het contact met haar partner, waar ze de vrouw voor wil zijn die ze eerder was, die veel leuk vond en veel aankon. Intussen voelt ze zich vooral overbelast en het lukt haar niet meer om al haar rollen qua werk en privé goed uit te oefenen. De trigger is dat ze ziet hoe puur blij haar kind is, dat brengt haar terug bij haar eigen kindertijd. Haar kindervreugde was daar al vroeg verdwenen en ze werd op jonge leeftijd al een serieus meisje. Ze praat over haar jeugd met een vader die het gezin voor een andere vrouw verliet en het contact verbrak. En

over de komst van haar stiefvader, die zowel lichamelijk als emotioneel gewelddadig was. Hij greep vele gelegenheden aan om haar te laten voelen dat ze niets waard was. Dit alles komt de laatste tijd verhevigd boven. Ze is bang dat er heel veel mis is met haar omdat ze zo veel moet huilen.

Ze is overspoeld door haar angst om geen goede moeder te kunnen zijn voor haar dochter. Om wat overzicht en rust voor haar te creëren, stel ik voor om het plaatje van haar leven nu te vergelijken met het plaatje van haar kindertijd. We kijken hier samen naar door middel van de contextuele therapie, ook wel genoemd ‘Een taal erbij’. De Playmobilpoppetjes komen op tafel. Allereerst positioneert zij zichzelf als volwassen vrouw met een Playmobilpoppetje naar keuze. Dan een klein poppetje ernaast op een rood vlakje. Dat staat voor het kleine meisje dat zo veel gevoeld heeft, wat destijds veelal pijnlijk voor haar was. Ten teken van de pijn komt een schadesymbool op tafel. Als ik vraag waar zij dan aan denkt, noemt ze de stiefvader die zo onvoorspelbaar was en haar te pas en te onpas straf gaf. De grootste pijn was voor



Situatie waarin het aangepaste zelf overheerst



haar dat ze alleen kwam te staan. Haar moeder, die voor de komst van haar stiefvader achter haar stond, was naar de achtergrond verschoven en beschermd haar niet. Al schuivend komen haar moeder en stiefvader in beeld op de plek zoals zij het ervaren heeft. Het verdriet van de onveiligheid en het alleen staan, voelt ze opnieuw met het kleine meisje mee.

Ik merk op dat dit alles voor dit jonge meisje veel moet zijn geweest en vraag hoe ze dit destijds heeft doorstaan, terwijl een ander klein poppetje verhoogd op een wit vlakje zet. Ze zegt met een gebroken stem dat ze heel alert was, precies wist wat er van haar verwacht werd, wat ze wel en niet moest zeggen, dat ze vaak heel stil was en vooral de harmonie wist te bewaren om nieuwe uitbarstingen te voorkomen. Ik zet er een schatkist bij, ten teken dat ze dat destijds met kwaliteiten heeft kunnen bolwerken. Op mijn vraag of ze deze kwaliteiten ook in haar huidige leven herkent, zegt ze dat de kwaliteiten van invoelend zijn, tussen de regels door kunnen lezen en woordeloos weten wat er onderhuids bij de ander speelt en daarop in kunnen spelen, in haar werk als hulpverlener nog altijd goed van pas komen.

We hebben oog voor deze kwaliteiten alsook voor de keerzijde van haar aangepaste zelf. Voor haar is de keerzijde dat ze geen kind heeft kunnen blijven, laat staan een blij kind. Ze heeft te vroeg volwassen moeten worden: een ingehouden kind. Haar onbevangingheid en vrijheid heeft ze op moeten geven. En daarmee heeft ze zich alleen en anders

gevoeld, ook in het contact met leeftijdsgenoten.

Haar volwassen poppetje brengen we wat duidelijker in beeld. Als ik vraag wat zij zou willen, dan antwoordt ze dat het poppetje op het wit wat minder groot hoeft te zijn, minder verantwoordelijken hoeft te hebben, wat minder hard hoeft te werken. Dat ze wil dat ze wat liever voor zichzelf en dus haar kleintje op het rood kan zijn.

Dan legt ze als vanzelf haar handen op haar wangen. Ik benoem dit gebaar als lief voor zichzelf. Ze begint plotseling te schokken. Ze voelt in zichzelf een innerlijke beweging stromen van boven in haar dichtgeknepen keel door haar strakke borstkas naar haar buikgebied en dan door een grotere ruimte weer terug. Ze noemt het een aardbeving die door haar heen gaat. We zijn bij deze aardbeving en laten de aarde schuiven. Ik ben ondertussen met mijn liefdevolle aanwezigheid haar op afstand steeds nabij. Alles in haar wat vastgezet was, komt vrij met tranen. Ze voelt wat ze tekort is gekomen in het ontvangen van liefde van haar ouders.

Geschokt zegt ze dat ze haar handen op dezelfde wijze op het gezichtje van haar dochtertje legt om haar te laten voelen dat ze van haar houdt. En de ervaring dat ze ditzelfde nu aan zichzelf kan geven raakt haar immens. Dat wat ze zo heeft gemist, waardering om wie ze was te ontvangen, blijkt ze nu aan zichzelf te geven. Deze waardering om wie ze is, geeft haar een gevoel van eigenwaarde. Het maakt haar door de tranen heen blij.



Situatie waarin het oorspronkelijke zelf tevoorschijn komt.

Contextuele therapie

De contextuele therapie is een therapeutische benadering (ontstaan vanaf de jaren '50 door Boszormenyi-Nagy, geïnspireerd door Buber) die problemen en levensvragen niet los ziet van wat generaties lang is doorgegeven en ontvangen. De verbondenheid met partner, kinderen, ouders, grootouders en andere belangrijke familierelaties vormen die context. Een context die afkomst en toekomst verbindt.

Begrippen als loyaliteit, rechtvaardigheid, betrouwbaarheid en verantwoordelijkheid zijn belangrijke gegevens in de dynamiek van menselijke relaties. En als het ergens mis gaat, is het vaak op het vlak van het relationeel geven en ontvangen.

De Kontekst heeft de contextuele therapie handen en voeten gegeven door met Duplo- of Playmobilpoppetjes en diverse symbolen, in beeldtaal de problematiek van de cliënt te verbeelden. Het wordt 'Een taal erbij' genoemd. Het doel is connectie herstellen tussen het aangepaste zelf (de overlevingsstrategieën) en het oorspronkelijke voelende zelf. Belangrijk is daarbij de herwaardering van de overlevingsstrategieën, omdat deze destijds van dienst zijn geweest in de bescherming van het gevoel. Echter als volwassene zijn ze ook belemmerend geworden om het gevoel tot wasdom te laten komen. Letterlijk bezien dat de volwassene in het heden de keus heeft om een nieuwe balans te creëren tussen ratio en gevoel, maakt het mogelijk om dichterbij het gevoelde zelf te komen.

De 'taal erbij' kan aanvullend ingezet worden binnen de haptotherapie.