



Driedimensionale therapie

Veel mensen kampen met psychische problemen. Zij gaan daarmee naar hun huisarts en krijgen dan vaak medicijnen voorgeschreven. Dit kan een tijdelijke oplossing zijn maar het lijdt niet tot het wegnemen van de oorzaak. Wat maakt dat iemand zich gestrest of depressief voelt? Wat zijn de diepere oorzaken en hoe kan er beweging in komen, zodat de persoon weer in evenwicht komt?

In dit artikel probeer ik vanuit mijn eigen ervaringen en die van cliënten naar deze processen te kijken. Daarmee wordt helder wat de structuur is, die ik in mijn lichaamsgerichte benadering van psychische problemen breng.

Mijn eigen proces

Nadenkend over een sterk depressieve cliënte blik ik terug op de wijze waarop ik zelf uit mijn depressieve stemmingen gekomen ben.

Een voorval heb ik bijzonder indrukwekkend gevonden:

Ik zit bij een therapeute en vertel mijn droom, eentje die wel vaker voorkomt. Ik dwaal rond op een vliegveld en kan de uitgang niet vinden. Mijn koffer is verdwenen, mensen misleiden me, kortom, ik kom niet weg. Terwijl ik daarin helemaal opga en met mijn ogen dicht in mijn lijf voel, geeft de therapeute een scherpe gil. Ik schrik zo, dat ik met mijn armen uitslaand opspring, schreeuw en daarna verschrikkelijk moet huilen. Ze zegt: dit is de pijn die je niet wilde voelen en daarom sloot je jezelf op in een beperkende ruimte. Ik begrijp er niets van maar voel ineens een enorme helderheid en scherpte.

Ik concentreer me op de angst die ik voelde na de schreeuw, waar was ik op dat moment dan zo bang voor? Het antwoord dat in me opkomt is heel simpel en duidelijk: angst voor de ruimte. Daarom had ik me opgesloten in een “veilige ruimte”.

Zo zal dus ook een baby zich voelen die net uit de baarmoeder komt, zijn armen uitslaat en schreeuwt. Het komt uit een warme omhulling en dan is daar die oneindige ruimte.

Gelukkig is er in de meeste gevallen een moeder die meteen voor omhulling zorgt, maar in mijn geval was die er niet. Ik werd naar een babyruimte gebracht omdat men in die tijd vond dat moeders “rust” nodig hadden na een bevalling....

Zo begint al direct bij de geboorte het proces van onzekerheid en angst. Waar kun je houvast vinden? Het verlies van vertrouwen gaat door als het kind niet naar behoefte wordt gevoed en bevestigd, of erger nog, als het geslagen, verwaarloosd of misbruikt wordt.

In het begin is het kind nog overtuigd dat het recht heeft op bevrediging van zijn behoeftes en het innemen van ruimte. Wilhelm Reich (een arts/psycholoog die in de jaren 30 en 40 van de vorige eeuw het verband tussen de emotionele, fysiologische en fysieke functies van het lichaam bestudeerde) beschrijft het uitreiken naar de wereld als het “lustprincipe”. Maar als het kind vaak gefrustreerd wordt, houdt het deze impulsen uiteindelijk in, verhardt en verliest

het contact ermee. Geschonden vertrouwen wordt tot angst en controle. Authentieke kwaliteiten worden gecompenseerd door onverschilligheid, onzekerheid, agressiviteit etc.. Als een mens onzeker is over de plek die hij inneemt in de wereld, beperkt hij zichzelf door angsten, hij scheidt als het ware innerlijke kleine ruimtes waar hij wel controle over heeft.

Herinnering aan mijn vader: hij gedroeg zich ook jaren later als of het nog steeds oorlog was, hij beperkte zich zelf door geen geld uit te geven, minimaal stroom en water te gebruiken en alles te verzamelen wat je in tijden van nood wel eens nodig zou kunnen hebben. Dat was zijn manier om met zijn oorlogstrauma om te gaan. Zo dacht hij controle over zijn verdrongen emoties te hebben. Deze angst voor verdrongen emoties heeft hij ook aan mij doorgegeven.

Als mensen onzeker zijn, zoeken zij ook houvast buiten zichzelf, in dorps-, familie- en kerkgemeenschappen, sekten, ideologieën, politieke partijen, maar ook in kledingstijlen, automerken etc. In onze tijd van voortschrijdende individualisering zoeken meer en meer mensen naar hun eigen innerlijke waarheid en hun plek daarmee in de wereld.

Weer komt een beeld uit mijn herinnering op:

Ik loop voor het eerst door Amsterdam na 25 jaar Oost-Duitse opvoeding. Misselijk van alle kleuren, beelden, keuzes en mogelijkheden ga ik thuis op mijn bed liggen gevolgd door depressieve stemmingen. Ik heb weer dat gevoel uit de beperkte ruimte gevallen te zijn, de wereld overspoelt mij....

Op de ene of andere manier ben ik altijd op zoek geweest naar houvast. Hoe zit de wereld in elkaar en wat is mijn plek daarin? In mijn jeugd dacht ik het te vinden bij het communisme, later bij de antroposofie en natuurlijk bij de verschillende therapierichtingen waar ik mee kennis heb gemaakt. Altijd maar op zoek naar die houvast. Tijdens mijn studie Kristallografie in Berlijn zocht ik ernaar in de natuurwetenschappen...

Ik sta in een laboratorium en zie met verwondering hoe de deeltjes van een kristal een perfect driedimensionaal patroon vormen (behalve als er verstoringen zijn in de druk of temperatuur, dan ontstaan misvormingen), dus ieder deeltje "weet" op welke plek het hoort, wanneer een nieuwe laag gevormd moet worden. Hoe kunnen ze dat weten? Wie of wat stuurt dit proces? Niemand kan mij hierop een antwoord geven...

Mijn inzicht

Als we de maatschappij vergelijken met een kristal (de basiswetten van de natuur gelden immers voor alle structuren), zou je kunnen zeggen dat wij mensen ook zouden moeten weten op welke plek wij in dit complexe systeem horen. Als wij hier een antwoord op kunnen vinden, dan zouden we ook de angst voor de oneindige ruimte los kunnen laten. Er kunnen er zowel bij de ontwikkeling van zo'n kristal als ook bij de ontwikkeling van een kind storingen optreden als de omstandigheden niet ideaal zijn. Dat geldt zowel voor het lichaam als voor de geest. Het heeft niet zoveel zin om boos op de imperfecte omstandigheden te worden (hoewel het in therapie soms wel oplucht en duidelijkheid schept), als mensen zijn we immers in staat tot bewustwording en herprogrammering van onze innerlijke "harde schijf".

Imperfecties in een kristal en bij een mens kunnen zelfs hun charme hebben, we *hoeven* er niet onder te lijden. Het is zelfs zo dat door onze weeffoutjes ook kwaliteiten zijn ontstaan,

zoals kracht en invoelingsvermogen, die we kunnen inzetten om onze plek in de ruimte te vinden.

En nu rijst natuurlijk de vraag op: hoe kunnen we dat doen?

De driedimensionale benadering

De plek van een deeltje in een kristal wordt bepaald door 3 coördinaten: de hoogte, diepte en breedte. In analogie met deze drie dimensies zou je kunnen zeggen dat de plek van een mens ook bepaald wordt door 3 richtingen: zijn individualiteit, zijn herkomst en zijn sociale contacten.

1. De hoogte: je individualiteit, de verticale lijn van je kruin naar je voeten staat voor de verbinding van het hoger zelf met de aarde. Ieder mens heeft iets eigens. In ieder is een drang naar ontwikkeling, expressie en ontplooiing, daardoor ontwikkelde zich je lichaam in de baarmoeder, groeide het, leerde je lopen, praten etc. De voeten zijn het symbool voor gegrond zijn, zodat wat in je is je ook op de aarde kan neerzetten.

2. De diepte: je herkomst, de lijn van achteren naar voren staat voor de generatielijn, de denkbeeldige lijn van je voorouders naar toekomstige generaties, de draad van “psycho-genetische” informatie die doorgegeven wordt. Dit is zowel genetisch bepaald als energetisch. Je draagt immers het genetische materiaal van je ouders en voorouders in je. Maar je draagt ook de familiehistorie met je mee. Welke verhalen zie je b.v. terug in het gedrag van jezelf en je familieleden?

3. De breedte: je sociale contacten, de horizontale lijn van links naar rechts staat voor de manier van omgaan met mensen waarmee je in relatie staat, spiegelt en uitwisselt (broers en zussen, partner, vrienden, cliënten, collega's etc). Dit is de voor je omgeving zichtbare kant van jezelf.

Deze drie lijnen brengen je door hun snijpunt in het HIER en NU en als het goed is bij je ware zelf. Het mooiste lijkt me als ze alle drie door het hart gaan (het hart is het eerste orgaan dat in een embryo gaat functioneren), maar je zou ze ook door andere chakra's kunnen voorstellen. De wezenlijke verandering bestaat daarin dat we onze focus van buiten (proberen de wereld te controleren) naar binnen richten.

Aan deze dimensies kun je nog een vierde dimensie toevoegen, die van de tijd (je levensloop). Deze lijn wordt bepaald door je diepe verlangens of door je diepe angsten.

De eerste drie lijnen gaan over: “Waar sta ik hier en nu? En waar kom ik vandaan?” en de vierde over: “Waar ga ik heen?”.

De eerste lijn is gebaseerd op je innerlijke waarheid (het “hogere” denken), de tweede door onbewuste denkpatronen en overtuigingen (vanuit familietradities, normen en waarden) en de derde door je bewuste denken en de uitwisseling/bevestiging hiervan in je sociale omgeving. In alle drie de lijnen kunnen obstakels voorkomen waardoor je als het ware naast de lijn gaat staan en je houvast buiten je probeert te vinden. Daar ontstaat je onzekerheid. Daar zitten de beperkingen om je ware verlangen in de vierde lijn te kunnen volgen.

In therapie kunnen deze opgespoord en verwijderd worden. Daarmee maak je de weg voor de toekomst open. Veel angst voor therapie komt dan ook voort uit de angst om echt je verlangen te leven. Logisch, want dat verlangen gaat uit van een onbegrensde toekomst en daarmee is tevens de houvast weg. Een altijd terugkerende paradox.

Als we ons zouden beperken tot het werken aan de derde lijn, dan corrigeren wij alleen gedrag en worden de diepere oorzaken van frustraties niet echt aangeraakt. Veel cognitieve therapieën zijn hier op gebaseerd. Ze werken wel, maar zijn over het algemeen oppervlakkig. Men moet zijn best doen, want de terugval in oude patronen ligt steeds op de loer.

Door te werken met de eerste lijn kijken we naar de oorzaken van frustraties (blokkades in de energiestroom, pijnplekken in het gevoelsleven en bijbehorende, onbewuste overtuigingen), waardoor het wezen van een persoon zich niet kan uitdrukken.

In de therapie wordt dit wezen weer aangeraakt, gezien en bevestigd. Men leert zich opnieuw diep te ontspannen, grenzen te zetten, energie te reguleren en te verbinden met intuïtie, gevoel en het eigen lichaam.

Door te werken met Familieopstellingen en generatielijnen (de tweede lijn) wordt de “psycho-genetische” informatie erbij betrokken en indien mogelijk gezuiverd.

Uit ervaring blijkt dat bepaalde thema's in de generatielijnen doorgegeven worden. Het worstelen met verslavingen, ontrouw, geweld of seksueel misbruik zijn hier voorbeelden van.

Als dit niet onderzocht wordt en je herkomst niet geaccepteerd wordt, kun je niet uit je voorgeprogrammeerd gedrag komen, al doet hij nog zo zijn best. Het teruggaan in de ervaringswereld van de voorouders, begrijpen en vergeven levert een enorme bevrijding op.

Dan hoeft de last van de familie niet zelf gedragen of erger nog doorgegeven te worden aan de kinderen en kunnen ook de waardevolle kwaliteiten van de lijn ten volle gebruikt worden. En die zijn er altijd!

Het samenkomen van de lijnen

Ik heb gemerkt dat ik door mijn verschillende opleidingen (Kunstzinnige therapie, BodyMind Integration en Sexual Grounding Therapie®) ervaringen heb opgedaan met de werking van alle drie de lijnen. Pas nu ik de samenhang tussen de drie lijnen kan zien, kan ik ook langzamerhand mijn innerlijke zekerheid weer voelen. Ik hoef mijn plek niet meer te zoeken, alleen te accepteren! Ook al gaat dat gepaard met vallen en opstaan.

Door jarenlang te werken met mensen (en mezelf) heb ik gemerkt dat therapie eigenlijk een dans is tussen diepe verlangens en de weerstand, waarbij de verlangens uit de kern komen en de weerstand uit de angst van het ego om zijn “schijnhouvast” te verliezen.

Als we in de therapie de aandacht verleggen van de angsten naar de verlangens, zonder overigens de angsten te ontkennen, komen we dichterbij ons wezen. Dan durven we weer vanuit innerlijke impulsen uit te reiken, dan komen zelfvertrouwen, creativiteit, vervulling en levensvreugde terug!

Terug naar mijn depressieve cliënte: ik besluit in eerste instantie haar schijnhouvast aan beperkende patronen bewust te maken en de meer oorspronkelijke gevoelens en impulsen weer leren toe te laten. Belangrijk is dat zij nu daarbij steun voelt in plaats van de afkeuring die zij als kind ervaren heeft. Het belangrijkste thema is veiligheid zodat zij zich kan laten zien in haar ware wezen. De volgende stap zal zijn haar afkomst te accepteren en de eigenschappen van haar voorouders in zichzelf te herkennen. Zij heeft nu een keuze, hoe zij daarmee om kan gaan. De derde stap is te kijken hoe zij deze inzichten in haar sociale omgang kan vertalen. De focus zal dan niet meer buiten haar liggen (hoe kan ik me aanpassen om alsnog veilig te voelen en bevestiging te krijgen?) maar binnen haar (wat verlang ik en hoe kan ik me uitdrukken?).

Door het uitwerken van de 3 dimensionale benadering in psychotherapie gaat mijn angst weg om me helemaal voor haar zwaarte te openen.

Voor het geval dat mijn donkere wolk weer over mijn ziel trekt, weet ik dat ik met behulp van de drie lijnen mijn innerlijke zekerheid terug kan vinden. Ik kan op mijn plek blijven, onprettige gevoelens uithouden en er uiteindelijk doorheen zakken - terug naar mijn bron.

Ik merk tijdens het schrijven dat het structuur geven aan mijn gedachten ook weer een manier is van houvast vinden, deze keer is het wel mijn eigen waarheid.....

Warmond, februari 2006

Copyright Maya Schrier-Kerstan

www.rodeparel.nl