

Muur gemetseld, deur op slot

Werken met verlies met de metafoor van het kasteel

Riet Fiddelaers-Jaspers & Gijs Visser¹

Wanneer cliënten ervaring opdoen met een ingrijpend verlies in hun leven, moeten ze een antwoord geven op dit lot. Ze kunnen zich voor de overstelpende gevoelens die zo'n verlies met zich meebrengt beschermen door vanbinnen een dikke muur te metselen. Dit zorgt ervoor dat ze kunnen overleven maar na verloop van tijd is wat hen heeft gered een struikelblok geworden. Hoe kunnen ze weer in contact komen met de ervaring en de gevoelens die ze diep weggestopt hebben?

De poort van je hart

Ik heb een hart, net als jij. Mijn hart heeft een dikke poort met een stevige schildwacht ervoor. Hij kan de poort openmaken en ook weer dicht doen. Maar ik ben degene die tegen de schildwacht zegt of hij de poort van mijn hart moet openen of sluiten.

In het begin van mijn leven stond de poort nog vaak open. Ik voelde me veilig bij mijn moeder, ze lachte naar me en knuffelde mij. Ik lachte terug, ik hoorde erbij en dat was fijn. Van mij mocht de schildwacht ook andere mensen binnen laten in mijn hart.

Maar in de loop van mijn leven kwam ik soms mensen tegen voor wie ik de poort niet wilde openen. Dan leer je hoe je de poort snel dicht kunt gooien en je zorgt ervoor dat de scharnieren goed werken. Misschien heb jij, net zoals ik, meegemaakt dat je hart flink gekwetst werd. Je partner heeft je in de steek gelaten, je kreeg ontslag of er is iemand doodgegaan van wie je houdt. In je hart voel je van alles: boosheid, verdriet, angst of eenzaamheid. Vaak is het een warboel vanbinnen. Mijn schildwacht weet dan ook niet meer wat hij moet doen. Wellicht heb je, net als ik, tegen hem gezegd: maak de poort maar niet meer open want het doet te veel pijn wanneer die ander je weer teleurstelt of in de steek laat. Niemand komt er meer in.

Als de poort op slot blijft, je geen anderen meer toelaat en geen pijn meer voelt dan is het leven minder leuk. Want vreugde en verdriet horen bij elkaar. Het meeste verdriet heb je juist om de mooie dingen. Je kunt zelf kiezen of je de poort van je hart open of dicht doet, ook al geeft dat risico. Je kunt denken aan de mooie dingen, ook al was er soms ruzie of verdriet. Die mooie herinneringen kun je in je hart bewaren. Niemand kan ze van je afnemen. Ze zijn van jou. Open de poort van je hart, niet altijd maar altijd opnieuw.

(Een bewerking van een verhaal van Riet Fiddelaers-Jaspers, 2011)

¹ Met dank aan Leo Wilhelm voor de bijdrage

Muurtjes metselen

De meeste cliënten herkennen het beeld uit het verhaal 'De poort van je hart'. Door wat ze hebben meegemaakt in het leven vinden ze het spannend om anderen dichtbij te laten komen. Ze zijn bang opnieuw gekwetst te worden.

Het begin van het muurtje wordt vaak al in de kindertijd gemetseld, door onveiligheid in de hechting. Op zich is er niks mis met een muurtje. Het is goed om je af en toe even terug te kunnen trekken achter zo'n zelf gemetseld muurtje. De cliënt hoeft zijn muur dus niet tot de grond toe af te breken. Wel is het belangrijk weet te hebben van de muur en hoe en wanneer deze opgetrokken wordt om vervolgens te kunnen besluiten of iemand wel of niet binnengelaten wordt.

Door verliezen in zijn leven is de cliënt, bewust of onbewust, op slot gegaan. Soms maken ze al jong iets mee waarvoor ze te klein zijn om het te kunnen dragen, laat staan het te begrijpen en zijn ze een stukje van zichzelf kwijtgeraakt. Daar hebben ze iets van zichzelf verstopt en is het vaak ook aan hun eigen zicht onttrokken. Het was te pijnlijk, te gevaarlijk, te groot zodat het overspoelend zou zijn en ze de sluisdeur wel moesten sluiten om te overleven. Ze hebben zich verschanst achter de muur, vaak zonder zich dit bewust te zijn. Hoe kun je dan weer naar buiten komen?

Het kasteel als metafoor

Omdat cliënten vaak komen met symptomen en geen idee hebben waar deze vandaan komen, werkt het goed om hun verhaal concreet, visueel en tastbaar te maken. Een kasteel kan daarbij de symbolische weergave zijn van het verhaal van 'De poort van mijn hart'. De meeste cliënten hebben ooit wel iets met kastelen gehad, hebben als kind ridder gespeeld, of prinses. Ze herkennen het beeld en worden nieuwsgierig. Kan de ophaalbrug dicht, de poort op slot, kortom is het betrouwbaar en veilig. Veilig genoeg voor hun verhaal over pijn, kwetsing, verdriet en eenzaamheid dat



Huis in puin

Bob (17) komt bij me omdat zijn moeder vijf jaar geleden aan kanker overleden is. In de tweede sessie heb ik het kasteel klaarstaan. Ik vraag hem naar de functie van een kasteel. Bob noemt bescherming en verdediging. Ik leg de relatie met het hart en vraag wat hem geraakt heeft en hoe hij zich daartegen beschermt. Met de driekoppige hond erbij raken we in gesprek hoe Bob zijn waakhond de poort van zijn hart laat beschermen. Hij doet dat door de werkelijkheid te ontkennen en alles te vermijden wat met het verlies te maken heeft. 'Voor mij is het net als een huis dat beschoten is. De bovenste etage is aan puin, maar de begane grond staat er nog. Ik ga gewoon niet meer naar boven. Beneden is er niet zoveel aan de hand! Ik pak de sleutels erbij en vraag wat de sleutelmomenten in zijn leven zijn en daarbij een sleutel te kiezen. Bob kiest de grootste sleutel voor het overlijden van zijn moeder en daarna een sleutel voor het ernstig ziek zijn van zijn vader.

Ik benoem dat zijn manier van overleven hem goed geholpen heeft en hem veel heeft gebracht en vraag hem of we nu ook naar binnen kunnen gaan. We openen de poort en gaan langs de emoties die op het binnenplein liggen. Hij pakt een krijger die staat voor boosheid en vertelt hoe boos hij is en hoeveel conflicten dat oplevert in zijn leven. Onmacht is ook belangrijk, niemand kon zijn moeder genezen. Daarna maakt Bob contact met zijn verdriet en wordt zichtbaar hoe het verlies hem geraakt heeft en hoezeer zij zijn moeder mist. Dat is een grote klus voor hem, even mag het er zijn en dan moet de poort weer dicht. Genoeg voor vandaag, de deur mocht op een kiertje.

ze misschien bereid zijn te delen. Ze weten feilloos het antwoord op de vraag wat er gebeurt als je de poort altijd maar op slot houdt: eenzaamheid, niemand meer toe laten, het kwijtraken van de verbinding waarbij je van binnen ergens doodgaat. Als je opgesloten blijft, wordt de energie minder en minder. Je staat niet in je kracht, er is uiteindelijk geen leven meer, alleen overleven. Met de metafoor van het kasteel kun je werken met mensenkinderen van elke leeftijd.

De splitsing van het hart

De poort van het hart hebben cliënten nodig om zelf te kunnen kiezen wanneer of wie ze toelaten. Maar door ingrijpende gebeurtenissen in het leven kan de poort ook vanzelf in het slot vallen, iedere keer als er dreiging is. Terwijl die dreiging vaak niks meer te maken heeft met wat er ooit gebeurd is. Ze beschermen iets kwetsbaars dat ooit aangetast is, gooien de grendel op de

deur en zetten er een schildwacht voor. Het kwetsbare deel wordt afgesplitst, dat is het gewonde hart. De deur en de schildwacht zorgen er voor dat ze toch verder kunnen gaan in het leven door te doen of de pijn er niet meer is. Ze weten vaak niet meer wat er achter die gesloten deur verborgen zit, ze zijn het contact ermee kwijtgeraakt. Ze doen er alles aan om niet te hoeven voelen wat daar verstopt is, ze 'overleven' verder.

De waakhond voor de poort

Door met concrete beelden te werken kan iemand meer zicht krijgen en zijn verhaal doen. Zoals de driekoppige hond, de Cerberus, die voor de poort kan liggen. Deze is getraind om grommend op vreemden af te gaan. Pas als je zegt: 'Goed volk', gaat hij af. Hij kan zelf niet zo goed beoordelen wie met slechte bedoelingen komt en neemt het zekere voor het onzekere door



iedereen op afstand te houden. 'Hoe doe jij dat, mensen op afstand houden?'. Dat weten cliënten exact waarbij blijkt dat verschillende manieren tot hetzelfde effect leiden. Een agressieve blik, de vraag terugspelen, de confrontatie aangaan, in de zorgstand gaan, de clown uithangen, aandacht uitsluitend op de ander richten, pleasen. Je kunt aan iemand vragen hoe het met zijn waakhond gesteld is. Wie durf jij dichtbij te laten komen? Wanneer zeg jij tegen je waakhond: 'Goed volk'?

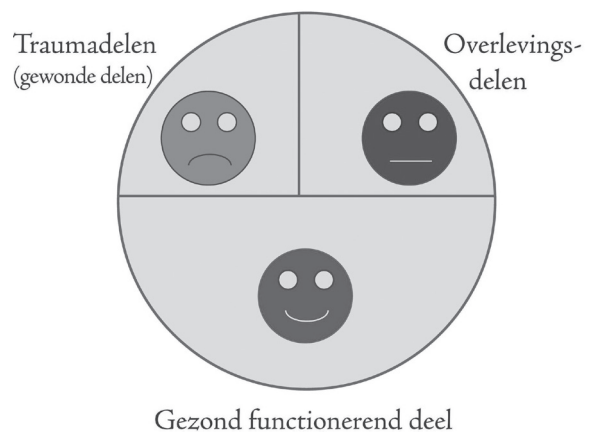
Sleutelmoment

Voor de poort van het kasteel ligt een bos sleutels. 'Ken jij zo'n sleutelmoment waarop je de poort op slot hebt gegooid? Omdat je besloot niemand meer toe te laten omdat het teveel pijn deed?' Bij Bob was het de dood van zijn moeder, bij een ander het moment dat de ouders gingen scheiden of dat zij in de steek gelaten werd door haar partner.

Diep vanbinnen is de behoefte aanwezig het slot te openen. Mensen hebben iemand nodig die betrouwbaar aanwezig is, die veiligheid kan bieden en getuige kan zijn van het kwetsbare verhaal. Iemand die gelegenheid geeft om op eigen tempo te zoeken en zelf de poort van het slot te doen, zonder te forceren. Het is de kunst het vermogen van de ander aan te spreken, in vertrouwen en vanuit vertrouwen.

SPLITSING VAN HET HART

Gebeurtenissen zijn traumatiserend wanneer ze overspoelend zijn en de draagkracht van iemand overvragen. Dit gaat gepaard met gevoelens van machteloosheid en hulpeloosheid. Dit kan al in de hechtingsperiode gebeuren en versterkt worden door latere verliessituaties zoals ernstige ziekte in het gezin, scheiding, verhuizing of overlijden van een dierbare. Als vanzelf gaat iemand in de overlevingsstand omdat de lagere breinstructuren het overnemen van de hogere, meer op cognitie gerichte, breinstructuren. Met name de amygdala is de poortwachter van de kasteelpoort. Naast het gezonde deel ontstaan traumadelen en overlevingsdelen. De overlevingsdelen vormen de poortwachter die de toegang tot de traumadelen (de binnenplaats van het kasteel) met de pijnlijke herinneringen bewaakt.



Gebaseerd op Fr. Ruppert

Op de binnenplaats

Als we in het kasteel mogen kijken, kunnen we op zoek naar de ervaringen en emoties die daar opgesloten zijn en die zich op de langere termijn niet laten ontkennen of negeren. Tevoorschijn komen uit het kasteel heeft alles te maken met het toelaten van emoties. Ze geven belangrijke signalen die voelbaar zijn in ons lijf. Maar niet iedere emotie kan in elke omgeving veilig geuit worden. Gaat iemand de confrontatie aan of beweegt hij weg? Ook de verlieservaring kan ver weg gestopt zijn waarbij het lijkt alsof er geen herinneringen zijn. Pas als iemand bereid is echt te kijken en het verlies te nemen, kan het een plek gaan innemen in het leven. Dan komt er energie vrij die tot dan toe nodig was om de poort op slot te houden. Cerberus kan wat meer rust nemen en er komt meer contact tussen de innerlijke delen. Heling heeft te maken met integratie van deze delen.

Hulpbronnen

Om deze weg te gaan hebben cliënten hulpbronnen nodig. Die kun je samen onderzoeken. Wie kan tot steun zijn? Wat helpt om je goed te voelen, waar haal je energie uit? Bob, uit de casus, wist het meteen: het was de conciërge op zijn school geweest. Overlevingsstrategieën en hulpbronnen liggen vaak dicht bij elkaar. De strategieën hoeven niet verguisd en uitgeschakeld te worden, ze hielpen juist om iemand in moeilijke tijden overeind te houden maar ze mogen een tandje lager. Sporten om te overleven wordt sporten omdat het energie geeft. De clown uithangen kan veranderen in humor inzetten als dat nodig is. Door iemand de sleutel van de poort in handen te geven en zijn

tempo te volgen, kan de zware poort langzaam maar zeker wat verder opengaan en kan de persoon weer contact krijgen met wat daar diep verborgen ligt.

Riet Fiddelaers-Jaspers en Gijs Visser zijn als opleider verbonden aan Opleidingen Land van Rouw. www.landvanrouw.nl.

Literatuur

- Fiddelaers-Jaspers, R. (2011). *Met mijn ziel onder de arm. Tussen welkom heten en afscheid nemen*. Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. en S. Noten (2015), *Herbergen van verlies. Thuiskomen in het Land van Rouw*. Heeze: In de Wolken.
- Visser, G. & Fiddelaers-Jaspers, R. (2015). *Op zoek naar een veilige burcht*. Intern artikel Opleidingen Land van Rouw.
- Fiddelaers-Jaspers, R. en S. Noten (2015-2). Rouw vanuit systemisch perspectief. In Maes, J. (red.) (2015-2) *Handboek over Rouw, Rouwbegeleiding en Rouwtherapie*. Pp. 251-264.
- Tussen interventie en preventie*. Gent: Witsand.
- Ruppert F. (2010) *Symbiose en autonomie; een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid*. Eeserveen: Akasha.
- Wentink, Margriet (2014). *Je verlangen; dwaallicht of kompas?* Eeserveen: Akasha.



Nummer 17
juli 2016

KEERPUNT.

berooepsvereniging
nvopa
voor ontwikkelings-
psychosociale therapieën

Vakblad voor de psychosociale hulpverlening

Adverteren in Keerpunt

De volgende tarieven gelden voor het adverteren:

zwart/wit:	Kleur:
1/1 pagina € 150,-	1/1 pagina € 250,-
1/2 pagina € 75,-	1/2 pagina € 122,50
1/4 pagina € 50,-	
1/8 pagina € 35,-	

Indien u een jaarcontract afsluit (plaatsing 2x per jaar) voor het adverteren krijgt u een korting van 10% op het advertentietarief.

Advertenties dienen bij voorkeur affiniteit te hebben met het beroepsveld.

Aanlevering van advertenties op CD of per e-mail (keerpunt@nvpa.org) in MS-Word opgezet. Foto's en een eventueel logo in een afzonderlijk bestand (bijvoorbeeld jpg), los van de tekst in MS-Word, meesturen. Indien nodig wordt een advertentie via de redactie opgemaakt.