

4.2 Metaforen en pijnlijke situaties

Schokkende en zeer pijnlijke, ingrijpende gebeurtenissen (geweld, verkrachting, verlies, scheiding, oorlogservaringen) kunnen hevige emotionele reacties veroorzaken. Soms zo heftig dat praten erover simpelweg niet mogelijk is. De persoon is 'sprakeloos'. Iedere herinnering aan zo'n moment is te confronterend. Het zijn ook situaties waar je niet graag aan herinnerd wordt, juist omdat ze zo pijnlijk zijn. Bovendien schieten woorden meestal tekort en, zoals een cliënt het eens verwoordde: 'Er bestaan geen woorden voor de gevoelens en emoties die deze gebeurtenis bij mij teweeg heeft gebracht. Ik zou niet weten hoe ik die situatie onder woorden zou kunnen brengen. Woorden zullen nooit de lading dekken.'

De perken in de tuin

Ze oogt als een stevige vrouw die haar zaakjes voor elkaar heeft. Op haar werk heeft ze een belangrijke functie als leidinggevende. Daarnaast runt ze haar gezin met 2 jonge kinderen als alleenstaande vrouw en volgt ook nog cursussen. Maar van één ding heeft ze de laatste tijd veel last: ze durft geen vaste relaties aan te gaan. Dat vindt ze toch wel een beetje raar. Vriendschappen zijn oké, maar verder moet het ook niet gaan. Ze legt de vraag dan ook aan mij voor: 'Hoe zou dat toch komen? Want ik verlang er wel naar. Ik heb een paar leuke vrienden. Hoe dichter ze bij komen, hoe bozer ik mij voel.'

Therapeut: Je bent een alleenstaande vrouw zeg je. Ben je getrouwd geweest en zo ja hoe lang? Deze achtergrondinformatie helpt mij om een beter beeld van je totale situatie te vormen. Want ik neem aan dat je kinderen van 8 en 10 jaar uiteraard een vader hebben.

Anne: Ja, natuurlijk hebben ze die. *(haalt adem)* We zijn vijftien jaar getrouwd geweest en inmiddels vijf jaar uit elkaar. Meer wil ik er niet over zeggen. Het is een nare tijd geweest. En dan druk ik me zacht uit. Ik praat daar liever niet over. Dat is, nou ja, hoe zal ik het zeggen.....te gevoelig

Therapeut: Je hoeft over die periode niet te praten als je dat niet wilt.

Anne: Nee, gelukkig maar. Want als ik daar aan terugdenk.....
Ik wil het liefst praten over mijn relaties met mannen nu.

Therapeut: Maar het zou natuurlijk wel kunnen dat je bozige gevoel in het contact met mannen wel met de vader van je kinderen te maken heeft.

Omdat ik wel aanvoel dat deze periode heel gevoelig voor Anne ligt lijkt het me beter om het over 'de vader van de kinderen te hebben', in plaats van haar ex- man. Door er zo voorzichtig een beetje over te praten raakt Anne toch het onderwerp aan zonder direct van slag te raken.

Anne: Eerlijk gezegd denk ik dat zelf ook wel.

Therapeut: Toen je hier voor de eerste keer kwam, heb je me gezegd dat je heel vaak beelden voor je ziet als je praat. Stel je nu voor dat je leven is als een tuin met allemaal verschillende perkjes er in. Ieder aspect van jouw leven heeft een plekje in die tuin. Kun je mij eens beschrijven hoe de perk van je leven nu er uitziet?

Anne: Mijn leven nu is een rond deel in een hoek van de tuin. Het deel is afgebakend met bloemen. In het midden staat een prachtige oude olijfbom, groene struiken en bloemen.

Therapeut: En hoe ziet de perk er uit als je denkt aan de relaties met de mannen zoals je die momenteel hebt?

Anne: Dat is ook een ronde perk van bloemen, met veel groen maar wel kleiner dan de perk van mijn leven nu.

Nadat Anne een beschrijving van deze inrichting van haar tuin heeft gegeven praten we daar wat luchtig over na. Ik vraag haar onder andere of ze zelf enig idee heeft waar de olijfbom mee te maken heeft. Ze vertelt me dat het haar doet denken aan de vakanties die ze samen met het hele gezin vroeger gemaakt hebben. Als ik haar vraag of ze doelt op de periode dat ze nog getrouwd was knikt ze bevestigend. Wie weet is ze er nu aan toe om ook een perk te imagineren van de relatie met haar ex. De ervaring heeft geleerd, dat beelden vloeiender en gemakkelijker verschijnen wanneer er een aanloop is genomen door het visualiseren van een ander beeld. Je zou het kunnen vergelijken met de warming-up voor een sportprestatie. Op die manier kan er ruimte ontstaan voor het toelaten van weer andere beeldinformatie. Ik besluit het gewoon te proberen en te zien hoe Anne hierop reageert.

Therapeut: En als je nu aan de perk samen met het leven van je ex denkt? Welk beeld komt er dan bij je op?

Anne: Tja,..... (Anne richt haar blik richting de punten van haar schoen. Zo voorovergebogen vraagt ze:) Bedoel je het eind of het begin van onze relatie? Want dat maakt nogal uit.

Therapeut: Wat wil je?

Anne: Het begin

Therapeut: Dat is goed.

Anne: Ik weet niet hoe groot deze perk is. Er staat wel een treurwilg in en een lavendelstruik. De grootte van dit deel is onduidelijk. Dat kan ik niet zien. Er staan ook wat mooie bloemen in.

Therapeut: En na een paar jaar?

Anne: (Anne zit stil voor zich uit te kijken. Ze zegt niets.)

Therapeut: Wil je het wel proberen? Of is het genoeg zo?

Anne: Het is zo ontzettend moeilijk om aan die periode terug te denken. Maar als ik eerlijk ben zag ik wel direct een beeld..... (huilend en met zachte stem) De lavendelstruik hangt slap, de bloemen ook en de tuin staat vol onkruid. De boom is gekapt.

Therapeut: Wat zie je nog van de boom?

Anne: Een kleine stronk

Therapeut: Klopt het dat de wortels nog onder de grond zitten dan?

Anne: Ja, heel veel wortels.

Tijdens het napraten vertelt ze, zij het aarzelend, dat ze vaak door haar ex partner is uitgescholden. Haar kinderen waren opgelucht dat ze uit elkaar waren. Die zijn er regelmatig getuige van geweest. Mij bekruipt het gevoel dat er nog veel meer aan de hand was. Situaties die waarschijnlijk te erg zijn om te benoemen. Een aantal maanden later bevestigt Anne dit. Beetje bij beetje vertelt ze, hetzij in

woorden hetzij in symbolische beelden, van alle keren dat ze is geslagen, vernederd en bedreigd. Dit gebeurde zowel fysiek als mentaal. Regelmatig valt ze tijdens de sessies stil om dan zacht voor zich uit te mompelen: 'Er zijn geen woorden voor.....' Om er zo nu en dan achteraan te zeggen: 'Gelukkig mag ik het ook af en toe in een beeld zeggen'.