

kinderwijz

WORD (EIGEN)WIJZER OVER KINDEREN



Roos (9) is bang om haar eigen ruimte in te nemen en voor zichzelf op te komen

PAGINA 14

Van angst naar vertrouwen

PAGINA 24

Angst: een goede raadgever

PAGINA 30

Wat als (enge) beelden in je hoofd de baas zijn?



Roos (negen jaar) zit klem

Bang om haar eigen ruimte in te nemen en voor zichzelf op te komen

'Niks interesseert haar, en ze praat zichzelf liever de put in dan wat anders,' zegt de moeder van Roos als ze met haar man bij mij in mijn praktijk op de bank gaat zitten. In de vragenlijst die ik eerder naar hen had opgestuurd hebben ze een aantal angsten beschreven waar Roos last van heeft. Ze is bang voor de dood, voor oorlog, voor IS, voor het donker... Zeker als er iets in de krant staat of op het nieuws te zien is over IS, wordt Roos bang.

door Natalie Sluiter

Ik herkader het bange stukje richting ouders door te zeggen: 'O, dus ze neemt signalen serieus!' Dit doe ik bewust om het gedrag van Roos in een andere context te plaatsen, waardoor het een andere betekenis krijgt. 'En ze is ook niet makkelijk ter wereld gekomen,' vertelt vader. 'Ze zat heel erg scheef en lag in een stuit. Ze hebben wel geprobeerd haar te draaien in het ziekenhuis, maar dat is niet gelukt. Als je nu van bovenaf naar haar voorhoofd kijkt, zie je dat het nog steeds scheef is. Misschien heeft ze daar haar eerste angst al opgelopen, toen ze haar probeerden te draaien,' gaat hij verder,

en hij kijkt me vragend aan. Moeder knikt bevestigend en zegt: 'Ja, want als ze nu bang is praat ze ook met een kleine kinderstem en wil ze graag klein blijven. En ze is nu negen jaar, dus dat kan echt niet meer. Het is tijd voor Roos om groot te worden. Daarom hebben we ook de hele zolder voor haar ingericht, als grote nieuwe slaapkamer. Daar heeft ze twee nachten geslapen en toen wilde ze weer naar haar oude kleine kamer terug. Dus ze heeft nu twee slaapkamers en dat is prima,' zegt moeder, 'want als ze dan bang is kan ze gewoon weer terug naar haar oude, vertrouwde, kleine kamer.'

Nu ik dit zo hoor, pak ik mijn papier erbij en leg ik de interne plattegrond van Roos uit aan de ouders. De interne plattegrond geeft namelijk een weerslag van de interne structuur, waarbij De Grote de biologische leeftijd heeft. De Beschermmer is datgene wat ervoor zorgt dat het gevoel niet bij De Grote kan. En De Kleine-mezelf is het gevoel van vroeger. Ik vraag me tegelijkertijd af of Roos wel betrokken is geweest bij het inrichten van haar nieuwe kamer. Het angstige gevoel wordt bij haar geactiveerd als er zich onverwachte situaties voordoen waar ze nog geen grip op heeft. Door het gevoel geen grip te hebben voelt Roos zich onder druk gezet en komt De Beschermmer naar voren. Hierdoor is De Kleine-mezelf geactiveerd en is De Grote als het ware afwezig, en dat zien de ouders.

Machteloos

'Sporten is eigenlijk het enige waarbij ze zich als een vis in het water voelt. Daar wil ze altijd naartoe en is ze lekker zichzelf. Ook heeft Roos veel fantasie en soms weten we eigenlijk niet of haar verhalen nu echt gebeurd zijn of niet.' Ik geef aan dat ik blij ben met deze informatie en leg uit dat het in de integratieve kindtherapie belangrijk is dat kinderen over een beeldend vermogen beschikken. Tegelijkertijd herkader ik de kijk op hun kind: liegen is immers leuren met je gevoel. Waarop de ouders verdergaan met praten. 'Ze praat namelijk veel tegen haar hond Boris. Ook als ze boos of verdrietig is gaat ze in de mand bij Boris liggen. En ze zegt dan tegen ons: "Jullie zijn allemaal stom en Boris is lief, want die luistert tenminste naar mij." De hond kan ook nooit iets fout doen,' voegt moeder eraan toe. Hier geef ik een stukje psycho-educatie op het gevoel van machteloosheid. Een kind dat zich machteloos voelt, is op zoek naar communicatie en wil gehoord worden. Door als ouders erkenning, troost en realiteit te bieden, komen kind en ouder weer met elkaar in contact. Erkenning geven is zeggen wat je ziet en hoort. Troosten is liefde geven. Realiteit is toevoegen en benoemen hoe de situatie is. 'Tja, want als Roos eens probeert om voor zichzelf op te komen, komt het vaak op een verkeerde manier haar mond uit. Wij vinden het ook echt lastig om te vertellen waar ze nou echt goed in is. Ze hoort en ziet wel alles, is heel attent en belangstellend.' Ja, knikt vader, 'en ze kan goed trampolinespringen. Wel legt ze voor alles de lat heel hoog en dan heeft ze ook nog dyslexie, net als ik. Ze is altijd als laatste klaar in de klas en dan snap ik dat ze er de brui aan geeft.' Ik voel mee met de ouders en Roos. Wat is dit lastig voor hen en voor hun dochter!

Contact maken

De ouders van Roos zien allebei dat hun dochter het erg lastig heeft. Ze gunnen haar meer geluk en blijheid. Ze doen op hun manier hun best, veel is mogelijk voor de kinderen. Ook met de huisdieren waar hun dochter



Natalie Sluiter heeft management, economie en recht gestudeerd en is na vijftien jaar in het bedrijfsleven te hebben gewerkt in 2009 afgestudeerd aan de pabo en het basisonderwijs

ingegaan. Daarnaast is zij afgestudeerd aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie te Amsterdam. Sinds 2013 heeft Natalie haar eigen praktijk als integratief kindtherapeut in Soest. Tevens is zij docent in opleiding aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie.

zo veel om geeft. Wat vreselijk moet het zijn om je kind soms zo ongelukkig te zien! Als vader en moeder mijn praktijk verlaten, vertelt moeder dat Roos ook zo vaak verkouden is en dat ze dan met name last heeft van haar keel. 'Ze is best vaak ziek, net als ik,' zegt moeder. 'Ik heb namelijk vaak last van migraine, maar daar heb ik gelukkig pillen voor. Al zou ik willen dat er een pil wordt uitgevonden die ervoor zorgt dat het nooit meer gebeurt.' Dit gezin is naast de liefdevolle omgang ook verbonden met elkaar door pijn, zorgen en angst. Ze zoeken de oorzaak van een probleem eerst buiten zichzelf. Ook kopen ouders veel voor hun kind. *En ik weet als integratief kindtherapeut dat echte verandering vanbinnen plaatsvindt en dat een kind zich daardoor anders gedraagt. Ik zal mij samen met Roos (de deskundige) richten op haar binnenwereld.*

Na het oudergesprek laat ik alles wat ik gehoord heb op me inwerken en leef ik me in hoe dit alles voor Roos moet zijn. Ik kruip helemaal in de huid van Roos. Dit is een techniek die we korszakken noemen en die heel effectief is. Er komt bij mij een beeld naar boven van een meisje dat klem zit, dat niet goed weet wat ze moet doen wanneer iets niet gaat zoals ze bedoeld heeft. En ik kan me zo voorstellen dat ze sterk de behoefte voelt om op een andere manier contact te maken met haar ouders. Wat ik Roos als eerste gun is contact maken met De Kleine-mezelf, die zich zo angstig voelt. Contact maken met denken en voelen, zodat er meer ruimte ontstaat voor haar. Het gevoel, zowel geestelijk als lichamenlijk, dat er meer ruimte is voor haar. Binnen de integratieve kindtherapie noemen we dat: interne lotsbepaling. Hiermee kan Roos zelf bepalen hoe ze zich voelt en wat ze daarmee kan doen, ongeacht de omstandigheden. Ze kan zelf invloed uitoefenen op wat er in haar leven plaatsvindt. Ongeacht de situatie in de buitenwereld, zij kan bepalen hoe ze zich voelt. En met haar fantasie is haar binnen-

wereld van haar. Want in haar binnenwereld vindt de uiteindelijke verandering plaats.

Ik denk na over een interventie om de interne lotsbepaling aan te zwengelen. Het wordt een lichaamstocht. Een doe-tekenopdracht waarbij Roos zelf gaat ontdekken wat voor bijzondere dingen er allemaal in haar lijf zitten. Maar uiteindelijk is zij degene die bepaalt of ze van tekenen houdt en met welk doel en welke middelen ze aan haar klacht gaat werken.

Het eerste contact met Roos

Roos komt blij en ontspannen binnen. Dat kan ik zien aan haar nieuwsgierige houding en daar stem ik meteen op af. Ik zeg tegen haar: 'Kijk maar rond, schuif alles maar open en ga op onderzoek uit.' Ze is hier immers nog nooit geweest. Dat vindt ze leuk! Ze ontdekt, kijkt en gaat dan zitten. 'Ik weet wel waarvoor ik hier kom,' zegt ze. Ik kijk nieuwsgierig terug en vraag: 'O ja?' 'Ik ben boos over mijn dyslexie; ik ben teleurgesteld. Ik wil alles heel goed doen en dan lukt het niet en dan word ik boos op mezelf.' Ik zeg: 'Jeetje, dus jij bent dubbel streng voor jezelf. Want je zegt me net dat je alles heel goed wilt doen. En als het dan niet lukt, heb je ook nog iets in jou dat dan boos wordt.' 'Ja,' zegt Roos, 'dat klopt, en daar wil ik vanaf. Want dat deel is ook heel kritisch. Ik kan toch niet meer doen dan mijn best.' Ze kijkt me vragend aan als ze dit zegt. 'Je hebt helemaal gelijk,' zeg ik. *Ik ga verder met haar reactie om deze op een positieve manier te herkaderen.* Dus ik vervolg: 'En wat gaaf dat jij ook een stukje in je hebt dat het voor je opneemt, als je zo je best doet. Wist jij al dat dat je wil helpen?' roep ik enthousiast. Ze kijkt me blij aan en zegt dat ze dat nog niet wist. 'Want dat kritische deel zit in mijn hoofd en dan voel ik verder niets.' Ik behoud mijn nieuwsgierige houding en vraag zachtjes, vanachter mijn hand: 'Gebeurt er iets voordat het kritische deel naar je hoofd gaat?' Roos knikt en zegt: 'Ja, dan schrijf ik een letter of een cijfer andersom.' 'Ooo,' roep ik, 'dat is gaaf, dat kan niet iedereen hoor, dat is best lastig om te doen!' Ze kijkt me verbaasd aan, omdat dit een reactie is die ze nog nooit heeft gekregen. *Ik doe dit bewust om haar fantasie en flexibiliteit aan te boren en ruimte te maken. Vanuit haar machteloze gevoel heeft Roos behoefte aan weerbaarheid. Weerbaarheid geeft tijd en ruimte en dan is contact en communicatie met de ander weer mogelijk. Op deze manier demonstreer ik hoe ze anders kan omgaan met vervelende dingen en kraak ik tegelijkertijd haar mythe: als ik met mijn hoofd werk, gaat alles andersom.*

Boos

Dan begint Roos te praten. Ze vindt ook wel dat dyslexie bij haar hoort, maar het is soms irritant. 'Want ik kan geen pilletje nemen, net zoals mijn moeder voor haar migraine, en dat het dan weg is. En ik heb het waarschijnlijk gekregen van mijn vader, die heeft het

ook. Dyslexie hoort dus bij mij. Ik vind het alleen lastig om ermee om te gaan,' zegt Roos. 'Ik heb ook wel een manier bedacht als ik boos ben op mezelf, hoor.' 'Vertel,' zeg ik. 'Dan ga ik aan leuke dingen denken en dan wordt mijn boosheid vanzelf minder. Maar soms lukt me dat niet, want dan is mijn boosheid te groot,' zegt ze. 'Wat geweldig dat je dat zo kan vertellen!' roep ik. 'Want weet je, Roos, wanneer boos te groot is, wil die je graag beschermen voor een vervelend gevoel. Boos wil je eigenlijk helpen, alleen kan ze maar één ding en dat is boos zijn. En jij, de Roos, die creatief en nieuwsgierig is en veel fantasie heeft, is er dan even niet.' *Ik benoem bewust de hulpbronnen van dit meisje. Het kunnen waarnemen van een Kleine-mezelf vereist namelijk de meeste ik-sterkte, aangezien die het meest concreet de eigen ik (de mezelf) laat zien.* Roos kijkt me open en enthousiast aan, ik zie dat ze er klaar voor is. *Zoals Roos het vertelt kan ik de conclusie trekken dat boos een los gedrag is dat bijna uit zichzelf opploopt. Dit noemen we een Ego-state. Een los gedrag verdwijnt als Roos antwoord heeft op de vraag die vanbinnen leeft. Als iets in haar zich machteloos voelt, heeft ze een antwoord nodig. En voor dat antwoord er is, is boos er al. Ze heeft het antwoord nodig in de vorm van een weerbaarheidsgedrag, alleen kan ze dat nog niet. Bang en boos zijn fysieke reacties, het is geen gevoel. Er zit iets anders achter. Roos zit nu klem tussen een Kleine-mezelf die haar nodig heeft en tussen boos die voor haar beurt praat, wat een mooi moment is om samen te gaan verkennen.*

Lichaamstocht

Ik stel voor om een lichaamstocht te gaan doen, zodat ze alle mooie dingen in zichzelf, als 9-jarige, gaat ontdekken. *Een lichaamstocht is een afdaling naar binnen zodat ze imaginair een tocht maakt door haar lichaam.* Ik leg een behangrol neer waar ze op kan gaan liggen en trek haar lichaam om. Roos is onder de indruk van hoe groot ze al is. Ze gaat naast het grote vel papier zitten en pakt meteen de stiften. Ze tekent haar gezicht en haar haren. Terwijl ze dit zit te doen, vertelt ze dat ze haar hoofd de meest bijzondere plek vindt aan haar lichaam. Ik vraag nieuwsgierig: 'Wat maakt dat zo bijzonder voor jou?' 'Nou, dat is het deel waar ik mee kan rekenen en alles mee kan onthouden. Mijn handen zijn ook wel fijn, want daar kan ik mee schrijven. En papa helpen met timmeren en zagen. Want als ik zaag en timmer, dan vergeet ik alles.' Ik vraag hoe ze zich voelt op dat moment. 'Als ik met mijn handen werk, ben ik niet streng voor mezelf. Met bouwen kan er namelijk niets fout gaan. Ik kan alleen maar op mijn duim slaan, nou, en dan is het even onder de koude kraan houden en is het over. Dan zorg ik gewoon even voor mezelf.' 'Hoe zou het voor jou zijn als jij van binnen, in jouw lijf, ook voor jezelf gaat zorgen?' vraag ik. 'Dat zou geweldig zijn!' zegt Roos stralend. 'Als ik namelijk dingen met mijn hoofd doe, denk ik meteen dat ik dingen fout

doe. En als ik dan iets wil zeggen, zeg ik vaak het omgekeerde. Net als met het schrijven van cijfers en letters. Het zit dan gedraaid. Er gebeurt vaak het omgekeerde van wat ik wil, als ik met mijn hoofd werk. *Ik luister en ben onder de indruk hoe ze dit allemaal onder woorden kan brengen. Dit benoem ik ook naar haar met de woorden: 'Ja, zo is het nu!' Dit helpt Roos nog meer om haar gevoelens te aanvaarden.*

terug, in mijn hoofd.' Ik zit vol bewondering te luisteren, Roos weet het allemaal. 'Door aan leuke dingen te denken,' gaat ze verder, 'krijg ik het mannetje wel weer een stukje naar de andere kant. Alleen ergens midden in mijn hoofd gaat het fout. Dan draait hij om en gaat hij weer naar links en irritant doen. En dan schiet hij soms van mijn hoofd naar mijn hart. En dat voelt heel vervelend en dan word ik boos op mezelf en op andere



Gedraaid

En ondertussen gaan mijn gedachten ook verder naar dat ene woord 'gedraaid.' Ik denk aan de verkeerde ligging in de buik, tijdens de zwangerschap van moeder. Toen wilden de artsen haar draaien en dat lukte niet. Want Roos zat klem en kwam andersom de wereld in. Ik ben blij met deze gedachten, want ik weet dat het op dit moment nodig is voor Roos dat ik contact met haar houd, zonder te praten. Dus houd ik mijn mond en blijf ik met haar verbonden. Op deze manier geef ik haar meer ruimte om naar haar gevoel te kijken en het te ervaren. Ik vind het gaaf om te zien dat Roos na deze stilte ineens weet waar precies haar 'andersom-mannetje' in haar hoofd zit. 'Als het mannetje in de linkerkamer van mijn hoofd zit, doet hij irritant en heeft hij overal kritiek op. En als het mannetje rechts in mijn hoofd zit, doet hij niets. En als hij dus links zit, dan weet hij de weg niet

mensen.' Ik vraag rustig of Roos het mannetje in haar hoofd de weg kan wijzen. En ja, hoor, Roos wijst hem de weg. En zodra ze het mannetje de weg wijst, ontdekt Roos nog een blij mannetje in haar hoofd. En dat blij mannetje gaat ook naar haar hart als ze een vervelend gevoel krijgt. Want die gaat dan vechten met het kritische mannetje. 'Ik kan het blij mannetje wel helpen door aan leuke dingen te denken, want dan wordt de blij groter,' zegt ze vol trots. *En wat ben ik trots op deze meid die het allemaal zelf weet, kan en doet. Ik straal dit non-verbaal ook uit, wat haar nog meer aanmoedigt om zichzelf verder te verkennen.*

Keelpijn

Roos komt tot de ontdekking dat het blij mannetje in haar romp hoort, omdat daar nog veel meer fijne dingen zitten die haar kunnen helpen. Dingen als moed,

dapper en goed zorgen voor zichzelf. *Het is mijn doel dat ze tijdens haar verkenning automatisch ook hulpbronnen tegenkomt. Hoe meer praktische hulpbronnen ze ontdekt, des te makkelijker het is om contact te maken met de moeilijke/lastige deien in zichzelf. En het geeft haar vertrouwen in de hulpbronnen die ze heeft en die haar helpen.* Als ze zo naar haar eigen lijf kijkt, zegt ze: 'Dat klopt ook wel, want mijn romp is ook veel groter, daar is veel meer ruimte voor blijheid.' Ik knik bevestigend en moedig non-verbaal aan. Roos blijft verken- nen. 'Tussen mijn romp en mijn keel zit een grens en daar vechten ze samen,' zegt ze verbaasd. 'Het kritische en boze deel kunnen soms wel en niet door die grens in mijn keel. Het lukt het kritische en boze deel niet als de blijde delen ze terugschoppen. En het lukt ze wel om erdoor te komen als ik niet goed genoeg mijn best doe om aan leuke dingen te denken.' Nu Roos al deze ontdekkingen doet en erover praat, moet ze ineens hoesten. En ze vertelt me dat ze ook vaak last heeft van keelpijn. 'Dat zal dan wel door die mannetjes komen, die aan het strijden zijn. Als ik te veel last heb van mijn keel, ga ik vaak wat water drinken, dan spoel ik ze weg,' zegt ze trots. 'Ja,' zeg ik, 'net als met je duim als je erop gesla- gen hebt met timmeren.' Roos knikt enthousiast, dat klopt. 'En ik voel het vaak opkomen als ik een rekensom na moet kijken en zie dat het niet goed gegaan is. Nu heb ik ontdekt dat als ik ze aandacht geef en ze hun plek weten in mijn lijf, ik beter kan praten en uitleggen.' Ik zeg: 'Ja, dat klopt, want nu je zo aan het ontdekken bent, heb jij nog niets andersom gezegd.' *Hiermee geef ik Roos volle erkenning dat ze een menselijk kind is.*

Koffiekamer

En Roos gaat weer verder met haar lichaamstocht. 'Achter mijn boosheid zit ook een gevoel dat ik iets stuk wil maken. Want mijn handen willen dan aan het werk, want die zorgen ervoor dat ik niet meer hoeft te denken. Want als ik met mijn handen werk, voel ik me fijn. Dus als ik het voel opkomen, kan ik ook gaan timmeren of bouwen of knuffelen met Boris!' En wat straalt dit meisje bij deze ontdekking. En wat vind ik het leuk om dit mee te maken. Ik geniet met volle teugen. Ik voel dat ze nog wel een stap verder kan en vraag naar haar dyslexie. *Ook hier heeft ze de erkenning naar zichzelf nodig, dus laat ik haar vertellen over haar dyslexie en haar (verkeerde) oplossingen.* 'Dyslexie zit samen met boos ook in mijn hersenen en de doorzetter zit er recht tegenover,' roept ze meteen. 'Ze weten van elkaar wel dat ze er zijn en soms drinken ze koffie met elkaar in mijn hoofd.' Ze kijkt weer naar haar lijf en haar romp en lacht. 'Ik ga een grotere koffiekamer voor ze maken in mijn buik, daar hebben ze meer ruimte. En in die grote ruimte kunnen boos/dyslexie/kritisch/doorzet- ten/blij/moedig/dapper gewoon bij elkaar zitten en samen koffie drinken.' Roos tekent dit allemaal, kijkt me aan en zegt: 'Bij spelling in de klas zit dyslexie nog

wel in mijn hoofd. Ook dan moet hij eigenlijk naar de koffiekamer in mijn buik, maar dat vindt hij heel lastig.' Ik vraag: 'Wat heeft het dyslexiemannetje op dat moment nodig?' 'Hij heeft een hele brede gang nodig om van mijn hoofd naar mijn romp te gaan.'

Klepje

Mijn gedachten gaan weer: dus weer meer ruimte... En door de ruimte die ze nu in zichzelf ontdekt kan ik haar er ook om laten lachen. Met als doel haar naar de volgende stap te leiden. Hierdoor bekent Roos het naar zichzelf en naar de buitenwereld, zodat ze haar gevoel kan aanvaarden. Door mijn vraag: 'Wat heb je nodig?' gaat Roos aan de slag om haar probleem te bewerken zodat ze weet dat het in de toekomst anders is. Op het moment dat het dyslexiemannetje in haar romp zit tijdens spelling, laat Roos ook een klepje in haar keel dichtgaan, zodat de weg dan afgesloten is. Op andere momenten doet Roos het klepje gewoon open. 'Want boos/kritisch/ dyslexie mag ook best in de rechterkamer van mijn hoofd zitten, ze kunnen namelijk soms ook best nuttig zijn,' zegt ze trots. 'Naar de linkerhelft van mijn hoofd kunnen ze toch al niet meer, want die weg is al helemaal vervaagd,' zegt ze heel stellig en gumt de weg ook uit de tekening. 'En als boos echt even boos wil zijn, mag ze van mij ook naar mijn voeten. Want dan ga ik lekker voetballen en daar word ik blij van. Dan krijgt hij toch aandacht en voel ik me gewoon blij. En dan word ik niet meer boos op mezelf en op andere mensen.' *Roos kan eindelijk naar haar gevoel kijken zonder dat ze gepasseerd wordt. Haar probleem was vooral dat ze zich gepasseerd voelde door de Ego-state, net als door haar ouders. De heftige reactie van De Kleine-mezelf heeft ze omgezet naar een positief beeld. Want De Kleine-me- zelf kan ze zelf wel oplossen. Daar kan ik op vertrouwen en Roos ook. Namelijk het samen koffiedrinken en het gezellig hebben met elkaar, zodat ze gewoon haar ding kan doen en haar eigen regisseur is. Waarbij alles er mag zijn en ze zich gelukkig voelt.*

Blij

De week daarop komt Roos heel blij bij me binnen. Ze heeft geoefend met de sprongen voor trampolines- pringen en het gaat steeds beter. Zelfs met de spron- gen die ze eerst niet durfde te doen. Ik benoem haar doorzetten, oefenen en geduld. Ze legt zelf de link met haar hond Boris: 'Daar zeg ik ook wel eens tegen: "Opgeven staat niet in mijn woordenboek."' *Wow, denk ik, en ik breng nogmaals al haar hulpbronnen onder haar aandacht om haar ik-sterkte te vergoten. Dit om weer een stap verder te kijken naar haar gevoel en het bange deel in haar lijf te verkennen.* Roos geeft aan dat bang om haar heen zweeft, als een heel klein poppetje. *Ik ben verbaasd omdat ik dit niet kan plaatsen. We praten over bang en waar ze dan wel eens bang voor is. Ik blijf hier nieuwsgierig naar omdat dit nog niet aan de orde*

is gekomen tijdens de lichaamstocht. Roos geeft aan dat ze de dood toch wel heel eng vindt. Ze weet niet wat er dan gaat gebeuren. 'Ik en mijn moeder hopen dat je dan als geest verdergaat,' zegt ze. Als ik hardop mezelf afvraag: 'Hoe het zit met geboren worden en doodgaan? Van je geboorte weet je ook niets...' kijkt Roos me met grote ogen aan. 'Ja, dat klopt,' zegt ze. En ze vertelt me over haar geboorte, de stuitbevalling. En dan zegt ze, heel blij: 'Nu snap ik het!' Ik roep: 'Natuurlijk weet jij het!' *Al heb ik geen idee wat ze bedoelt.* 'De angst die om mij heen zit, die is niet van mij, maar die is van mijn moeder. Die heb ik van haar meegekregen toen ik geboren werd. Dat lucht op, nu ik dat weet en dat die angst niet van mij is. Ik ben zelf soms wel een beetje bang, maar dat is niet erg, want die angst waarschuwt me ook wel voor gevaarlijke dingen, die ik dan niet doe.' Ze besluit de volgende avond te gaan slapen in haar nieuwe kamer op zolder.

Onbewust gevoel

In het vervolgesprek met haar ouders vertel ik hen hoe ze zich in kunnen leven in het gevoel van hun dochter. Daarnaast wil ik ook de dynamiek binnen het gezin onder de aandacht brengen. Roos heeft in haar binnenwereld haar probleem al opgelost. Nu is het zaak om in haar buitenwereld de boel ook te veranderen. De angst van haar moeder heeft niets te maken met Roos, dus door de angst terug te geven naar waar hij vandaan komt en dit met de ouders te bespreken, lost het probleem direct op.

Ik leg de ouders uit dat er door het verhaal rondom de geboorte van Roos een onbewust gevoel aan haar is meegegeven en dat ze hieronder leed. De ouders ontdekken zelf dat ze vaak dingen uit handen nemen van hun dochter, en dat ze hun dochter daarmee het recht

ontnemen om haar probleem zelf op te lossen. En dat wil ze juist zo graag. Ook zien ze in dat de betuttelende houding van moeder en zus niet helpend is voor Roos. Daarnaast weten ze nu ook dat het onmogelijk is om elkaars gedachten te lezen en dat praten met elkaar, én met je gevoel, wel de oplossing is om in contact te blijven. Hierdoor voelt niemand zich meer machteloos. Want machteloos is niet op zoek zijn naar macht; weerbaarheid is de oplossing. En die krijg je door jezelf tijd en ruimte te geven. En dan zijn denken en voelen met elkaar in gesprek.

Meer verantwoordelijkheid

Roos krijgt inmiddels meer eigen verantwoordelijkheid binnen het gezin. 'We zijn zo trots op haar,' vertellen haar ouders glunderend. 'Ze heeft ons zelfs uitgelegd hoe haar mannetjes in haar hoofd werken.' Ik zeg: 'Ja, en ze heeft mij gevraagd of ik jullie haar lichaamstocht wil laten zien. Jullie dochter is namelijk heel blij dat ze nu weet hoe het bij haar vanbinnen werkt.' 'Ja,' zegt vader, 'en nu wil ze ook dat wij het begrijpen.' Ouders vinden het fantastisch en zijn erg blij. Ze vertellen dat Roos nu meer rechtop loopt en iedereen met een meer open blik aankijkt. 'Het lijkt wel of haar ogen groter zijn geworden,' zegt moeder. Ze zien hun dochter opbloeien. Moeder is ook een beetje verbaasd dat Roos thuis nu wel drie dingen achter elkaar kan doen. 'Dat lukte haar eerst niet. Ook zoekt ze veel meer kinderen op en speelt ze veel meer buiten. Onze dochter voelt haar vrijheid en daar zijn we heel blij mee.'

In de zesde sessie vertelt Roos over haar liefste wens: 'Een pup voor mijn hond Boris, want die is nu vaker alleen omdat ik veel meer dingen zelf doe.' Roos zit niet meer klem en zorgt goed voor zichzelf. <

