

Niet meer overgeven

Vaak is de eerste zin die de klant uitspreekt een aanwijzing voor de hulpvraag. Paula zat nog maar net toen ze zei: ik ben bang om over te geven. Voor deze angst is een mooie naam: emetofobie. Maar wat heb je er aan als je weet hoe het heet. Paula glimlachte even toen ze de naam hoorde. Ik besloot eens even probleemgericht te werk te gaan. Hoe lang ze er al last van had (al jaren, vanaf de puberteit), hoe het was begonnen (toen de oppas voor het eerst kwam omdat haar moeder moest werken), wat ze er al aan had gedaan (vooral goed in de gaten houden wat ze eet en drinkt en ze was bij een psycholoog geweest), hoe vaak ze deze angst had (als ze iets hoorde over ziek-zijn of zelf een beetje ziek was) en wat er zo erg was aan overgeven (dat vind ik eng, als ik er aan denk voel ik het al en dan lijkt het wel te komen), wat ze al geleerd had bij de psycholoog (ze had geleerd haar gedachten te veranderen en hij wilde haar 'in een groep stoppen' en dat wilde ze niet en ze was getest en had te horen gekregen dat ze wat symptomen had van de borderline-persoonlijkheidsstoornis). Omdat ze niet in een groep wilde is ze gestopt met de therapie. Ik had zin om nog verder te spitten. Goed beschouwd is angst om over te geven heel vreemd. Overgeven is een prachtig lichamelijk verschijnsel. De maag beslist dat wat er ingekomen is, niet goed is en geeft het via de kortste weg terug aan de buitenwereld. Wat me bij Paula opviel was haar hoge en zachte stem. Als ik mijn ogen dicht deed hoorde ik een kind praten. Paula is 25 jaar, ze is getrouwd en werkt als verkoopster in een kledingzaak. Volwassen

dus, maar van binnen? Ik vroeg haar hoe ze was geweest in de puberteit, of ze lekker gepuberd had, lekker dwars tegen alles in was geweest? Ze had een eetprobleem gehad en haar moeder was daar altijd heel bezorgd over geweest. Ze had een heel goede band met haar moeder die zij een wijze en heel sterke vrouw vindt. Volgens haar vindt iedereen dat. Ze vertelde dat haar ouders waren gescheiden toen ze 6 jaar was en dat haar moeder ook een beetje vader was geworden. Het leek wel of haar stem nog hoger ging klinken.

Dat eetprobleem was over gegaan maar ze moest toen al heel goed opletten om 'niet iets verkeerd te eten'. Wat dat was, dat 'iets verkeerd', dat voelde ze, dan werd ze al een beetje misselijk als ze het zag en wat het voor haar betekende om over te moeten geven? 'Dan ben ik nergens meer' zei ze en haar wangen werden rood en haar ogen vochtig. Zo! Dat is nogal wat, dacht ik, nergens meer.

Genoeg over het probleem, tijd voor het doel. Na eerst natuurlijk: 'geen last meer van overgeven, kwam: 'ik wil me wat zekerder voelen, wat minder snel gerriteerd en wat minder afhankelijk van de mening van anderen, vooral van de mening van haar man en van haar moeder. Ik kon aan de slag met de vormvoorwaarden en vroeg wat ze dan wilde in plaats van afhankelijk en minder snel gerriteerd. 'Mijn eigen mening uiten, zonder bang te zijn voor de reactie van anderen.' Het duurde even voordat we het doel helemaal in positieve termen hadden: 'weten wat ik wil en het kunnen uiten als ik wil'. En hoe ze dat zou weten? Dat voelde ze, zei ze; ze kon dan ervaren wat er uit haar binnenste naar boven

kwam en een keuze maken tussen het wel of niet zeggen en ook weten hoe het te zeggen. En toen zei ze: 'ik geef me altijd maar over aan de wensen van anderen en ik wil.' De rest hoorde ik niet meer. Ineens zag ik het letterlijk voor me: de woorden die uit je binnenste naar boven kwamen en er uit wilden, maar die tegengehouden werden uit angst voor de reactie van anderen, bang om zich over te geven aan de reactie van anderen en tegelijk bang om zo te blijven, want dan geeft ze zich over aan de wensen van anderen.

Paula zat me aan te kijken en ik besepte dat ik even in mijn eigen wereld had gezeten en zij hield natuurlijk rekening met mijn reactie. Gewoon maar even verder gaan of haar vertellen van 'mijn ontdekking?'

Ik besloot te verder te gaan en de 'zeven stappen naar het geluk' eerst helemaal af te maken. We hadden al:

1. Het probleem
2. Het doel
3. De vormvoorwaarden, en gingen verder met:
4. De hindernis
5. De hulpbron
6. Metamodelvragen en
7. De interventie bepalen.

Wat haar tegenhield? Een gevoel dat het niet mocht, een gevoel dat ze het toch niet wist of afgekeurd zou worden. En wat ze nodig had? Een gevoel van: 'ik mag er ook zijn.'

Het was me nog te abstract. Ik vroeg haar hoe ze zou weten dat ze er mocht zijn en toen zei ze dat ze dan gewoon zou zeggen wat ze vond, haar mening zou geven als ze dat zou willen, zich niet meer over zou geven aan wat anderen wilden. Gelukkig, ze zei het weer en ik herhaalde haar zin letterlijk en benadrukte het 'overgeven'. Daar waren de rode wangen weer en haar ogen werden groter en ze zei: 'h?' En ik herhaalde: 'je wilt je niet meer overgeven aan anderen en je vindt het een beetje eng om je niet over te geven en je eigen mening te hebben en te uiten, toch?' Ze zei dat het erg verwarrend was, maar dat ze ergens het gevoel had dat het klopte en dat ze er even over na wilde denken. Dat kon, want de tijd was om.

Twee weken later vertelde ze dat ze zich wel verward, maar een stuk beter had gevoeld. Dat ze haar angstige gevoel begreep. Dat het een soort signaal was van haar lichaam. Dat ze niet meer zo op haar maag gelet had en nu vooral aan de gang wilde met 'dat wat ze de vorige keer al gezegd had, dat ze haar eigen mening wilde hebben en kunnen uiten. Dat de angst voor overgeven net zoiets was als de angst om zich over te geven en dat ze het gevoel had dat die angst dus niet iets was om bang voor te zijn.' Klonk haar stem wat lager? Of hoorde ik wat ik wilde horen?

Een duidelijk doel en een hindernis die vraagt om een positieve intentie, alles lag klaar om te beginnen met het communiceren met het deel dat bang was voor de overgave en dat ging vlot en ze kon het deel uit de grond van haar hart bedanken.

Ik had verder kunnen gaan met een conflictintegratie, maar ik besloot tot een kerntransformatie. In dat proces zit de vraag: 'vraag eens aan het deel: "hoe oud denk je dat ik ben?"'. Om vervolgens het deel te laten opgroeien tot de huidige leeftijd. En dat leek me wel nuttig.

Er waren nog een aantal sessies nodig voor het leren van een assertieve houding. Dat vond ze zelfs leuk. Er was nu een soort 'innerlijke toestemming' dat dit goed was. Paula groeide en ik verbeelde het me niet, haar stem klonk inderdaad lager.

Janneke Swank