

A full-page photograph showing a diver in silhouette swimming in clear blue water. A large shark is swimming alongside the diver, and bubbles are visible rising from the diver's equipment.

Zeemonsters verwelkomen vraagt om moed

Psychische gezondheid wordt doorgaans bekeken vanuit het garagemodel. Bij klachten wordt er gezocht naar het kapotte onderdeel en zodra dat gerepareerd is, is het probleem opgelost. Kind te druk? Pilletje erin en klaar! Toch? Helaas, deze simplificerende visie ten aanzien van psychische problemen werkt niet en is zodoende niet helpend. Floortje Scheepers, psychiater en auteur, maakt zich hard voor een update: een integrale visie. Zij ziet psychische problemen als 'ontregelingen van een zeer complex, open systeem dat nooit helemaal te doorgronden is en ook wel genoemd wordt: mens.'

door Anne Hartmans

Floortje benadrukt dat het vastlopen of ontregelen van de geest het gevolg is van vele factoren die samen voor de ontregeling zorgen: de hersenen, de genen, de maatschappij, de familiegeschiedenis van een mens, de opvoeding. De rol van het toeval – lees: onvoorspelbare factoren – speelt vaak een grote rol. Volgens Floortje moeten we het antwoord dan ook niet zoeken in een oplossing, maar in het doorgronden van de ontregeling en het onderzoeken van het complexe. Daarvoor adviseer ik een belangrijke stap: het leren kennen van je binnenwereld. De opslagplaats van je erva-

ringen, de overtuigingen daarover, je wensen en ideeën. Voor kinderen is dit net zo belangrijk als voor volwassenen.

Intens en complex

Het denken van hoogbegaafde kinderen is echter complex. Zij ervaren het leven zo intens dat het niet zo simpel uit te pluizen is wanneer ze vastlopen en ontregeld zijn. Om die ontregeling te begrijpen is het noodzakelijk dat zij hun zeemonsters leren kennen. Zeemonsters, denk je wellicht? Een klein uitstapje maakt dat duidelijk.

Sluit als je wilt je ogen en spring met me in de oceaan op weg naar de onmetelijke diepte. Stel je voor dat je in slow motion afdaalt in het water. Het wordt stiller en steeds donkerder. Hier en daar kijkt een verdwaalde vis je glazig aan. Naast diep, diep blauw is hier niets te zien. Ik voer je echter nog verder mee, tot op het punt waar het zonlicht niet meer doordringt. Veel dieper kunnen we nu niet meer gaan. Terwijl je daar ronddobbert in de duisternis worden langzaam bepaalde contouren zichtbaar, en zodra ze dichterbij komen zie je dat het prehistorische zeemonsters zijn. Ze glibberen ook nog tegen en langs je lichaam! Het voelt verstikkend en verpletterend. Inmiddels wil je nog maar één ding: zo snel mogelijk naar boven vluchten. Naar het wateroppervlak! Dat is begrijpelijk. Natuurlijk wil ieder weldenkend mens hier zo snel mogelijk weg.

Een duik in het onbewuste

Je – onbewuste – binnenwereld betreden is te vergelijken met het nemen van zo'n duik in de oceaan. Afdalen naar de diepten van je psyche en in contact komen met de monsters die zich daar schuilhouden. En dat is precies wat ik van intens voelende en intens denkende kinderen vraag. Ik nodig ze uit – soms moet ik ze ertoe verleiden – om naar deze grimmige plek te gaan en daar te blijven. Doodeng! Ze zien immers niet precies waar ze terecht gaan komen en weten al helemaal niet wie of wat ze daar tegen kunnen komen. Toch wil ik die kinderen meenemen naar wat niet gevoeld mag worden. Naar wat niet mag bestaan. Naar wat hen tegenhoudt in hun menswording. Het nemen van deze gewaagde duik vraagt kinderen om vertrouwen te hebben. Vertrouwen in zichzelf en ja, ook in mij. En natuurlijk vraagt het om heel veel moed. Helaas! Dat zijn nu net twee vaardigheden die in hun nog korte kinderleven maar al te vaak zijn ondergesneeuwd.

Het oog in oog staan met datgene waar je het liefst weg van wilt is niet direct de verwachting van ouders die hulp zoeken voor hun onregelde kind. In de loop van zo'n hulptraject komt er een punt dat de ouders en andere opvoeders gaan inzien dat het erkennen en leren kennen van de zeemonsters van levensbelang is. Maar dat is nog niet genoeg! Als een kind bijvoorbeeld een negatief zelfbeeld, grote angsten of een emotieregulatieprobleem heeft, bestaat dat probleem zowel in zijn binnenwereld als in de interpersoonlijke ruimte van de ouder en het kind. Ouders zullen dus ook moeten leren dat ze onderdeel van het systeem – en zodoende een onderdeel van de ontregeling – zijn. Mogelijk zullen zij ook hun eigen zeemonsters in de ogen moeten gaan kijken!

Een emotioneel beschikbare ouder die zijn kind kan aanmoedigen en steunen, kan hem helpen om zijn monsters beter te leren kennen. Wie zijn ze? Hoe kijken ze uit hun ogen? Wat doen ze

eigenlijk? Wat willen ze van je? Samen in de duisternis op de bodem zitten is namelijk veel minder angstaanjagend. Ouders hebben de taak om hun kind te leren dat te doen. Het lijkt me goed om dit te illustreren met een verhaal. De hoofdpersonages bestaan overigens niet echt. Ze zijn wel gebaseerd op praktijkervaringen.

Emiel en de maximonsters

Didi en Wouter, de ouders van de 9-jarige Emiel, schuiven beiden met een bedrukt gezicht hun stoel aan. Hun zoon komt al een tijdje bij mij en inmiddels is er een veilige band voor diepgaander werk tot stand gekomen. De afdaling naar dieper gelegen lagen van zijn binnenwereld is ingezet. We zijn begonnen met dagdromen. Daar wil ik zijn ouders vandaag wat meer over vertellen.

'Vertel, hoe gaat het met Emiel? En met jullie?'

Didi kijkt bezorgd en zoekt naar woorden.

'We zijn echt heel erg... uh... blij dat je op school bent geweest. We zijn ook... uh... blij dat Emiels juf een nieuwe koers lijkt te hebben ingezet, maar het gaat gewoon nog niet goed!'

'Oh, wat vervelend om dat te horen!'

Wouter knikt en kijkt wat geërgerd.

'Eigenlijk worden de klachten alleen maar erger. Emiel slaapt nu niet voordat wij gaan slapen. Hij zegt dat hij het boven anders te eng te vindt om te gaan slapen.'

'Is hij bang om alleen in slaap te vallen?'

Didi kijkt me met grote ogen aan.

'Ja, dat. En bang om te dromen. En bang dat hij überhaupt niet meer wakker zal worden.'

'Wij gaan daarom nu maar steeds op tijd naar bed,' vult Wouter een beetje lacherig aan.

Didi kijkt hem geïrriteerd aan.

'Zo grappig is het niet! En het is niet alleen al het gedoe rondom het slapen, het zit 'm ook in zijn korte lontje.'

Ze gooit haar handen boos in de lucht.

'Ik kan echt helemaal niks meer aan Emiel vragen. Hij gaat gelijk in de aanval of geeft een bijdehand antwoord.'

'En dat komt de sfeer in huis niet ten goede, vermoed ik?'

Wouter zucht.

'Dat is een understatement.'

Hij kijkt me vragend en bezorgd aan: 'Hoe kan dat nou? Het lijkt juist slechter met Emiel te gaan nu hij bij jou komt.'

Didi kijkt me met gefronste wenkbrauwen bijna uitdagend aan.

'Dat lijkt me toch niet echt de bedoeling!'

Wouter knikt, nog steeds wat bedrukt.

Ik haal rustig adem voordat ik antwoord. Vertragen lijkt me nu wel nodig.

'Het klinkt misschien wat gek, maar eigenlijk verbaast mij dit niks.'

'Oh?'

'Het punt waarop ik met Emiel ben beland voelt waarschijnlijk doodeng voor hem.'

'Hoe bedoel je doodeng? Volgens mij komt hij graag naar je toe!'

'Zeker. Hij voelt zich ook veilig bij me. Daardoor kon ik geleidelijk aan dichterbij komen. Zo hebben we zijn emotionele afweer blootgelegd.'

'Afweer?'

'Een onbewust mechanisme waarmee Emiel zichzelf beschermt tegen heftige emoties.'

'Nou, hij beschermt ons niet van al die heftigheid hoor! Het gaat soms echt te ver.'

'Dat lijkt me niet niks! Toch snap ik het wel. Nu hij zich kwetsbaar voelt, zoekt hij thuis vooral ruzie, zodat jullie op afstand blijven. Maar door die afstand voelt hij zich eenzaam. En afgewezen.'

'Wij veroordelen hem niet hoor,' zegt Wouter weer met die wanhopige blik, 'maar grenzen stellen we wel!'

'Dat begrijp ik, maar... hoe zal ik het zeggen?'

Didi knikt een paar keer langzaam.

'Omdat kinderen, nog meer dan volwassenen, door hun emoties overvallen kunnen worden, kan het voor hen soms voelen alsof ze erin verzuipen. Sommige kinderen maakt dat heel boos, ze gaan vechten. Andere verlammen van schrik, ze vluchten en trekken zich terug.'

'En Emiel vecht?'

Wouter klinkt wat vertwijfeld. Bij Didi lijken er wat lampjes te zijn gaan branden.

'Thuis wel, denk ik. Maar op school drukt hij zijn snor. Soms denk ik wel eens dat hij daar bijna onzichtbaar is.'

'Ja, dat zou goed kunnen, veel kinderen vertonen op andere plekken ander gedrag.'

Ik laat even een denkpauze vallen. Het lijkt me veel informatie om te verwerken.

'Steeds ruzie met jullie maakt dat Emiel vaak nega-



Kijk, jullie hebben voortdurend strijd, discussies en veel negatief contact. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel van ongewenst gedrag en begrenzing. Dat leidt tot zelfafwijzing.'

'Twee dingen,' merkt Didi op. 'Waarom voelt Emiel zich uitgerekend nu zo kwetsbaar? En hoezo zelfafwijzing?'

'Emiel en ik onderzoeken zijn binnenwereld, tenminste, daar zijn we mee begonnen. We leggen stap voor stap pijnlijke gevoelens onder een vergrootglas.'

Het blijft stil. Didi en Wouter zitten inmiddels roerloos tegenover me.

'Emiel komt steeds meer in contact met wat hem een onveilig gevoel bezorgt. Hij voelt zich denk ik een beetje in z'n blootje staan, vooral omdat hij nog geen grip heeft op wat er naar boven komt drijven.'

tieve emoties heeft. Idem dito op school, waar hij zich stil houdt en onvoldoende zichzelf kan laten zien. De negativiteit slaat naar binnen en kan leiden tot schaamte en zelfafwijzing. Zeker omdat hij zo'n zelfbewust en gevoelig kind is.'

Didi knikt heftig.

'Ja, gevoelig is hij zeker! Maar dat hij zo negatief denkt over zichzelf? Denk je dat echt?'

'Zeker. Dat heeft hij me ook verteld. "Kennelijk doe ik nooit iets goed en ben ik fout," dat denkt hij vaak. Emiel registreert wat er misgaat en toch kan hij met al zijn wijsheid en inzicht het tij niet keren.'

Wouter knikt een stuk kalmer naar mij en zegt dat ze het wel snappen. Hij kijkt even naar Didi ter bevestiging. Dan leunt hij wat achterover.

'Wat ga je nu doen om hem verder te helpen?'

'Ik help Emiel om zijn zeemonsters te leren kennen!'

Ze kijken me niet-begrijpend aan, wat ik volledig begrijp, dus neem ik hen even mee de oceaan in. Als we weer uit het water zijn en ik het nut van zo'n duik heb uitgelegd, vraagt Didi hoe dat werkt.

'Dat doe ik met symbooldrama.'

'Symbooldrama?'

'Het is een vorm van psychotherapie waarbij gebruik wordt gemaakt van verbeeldingskracht. Je zou het kunnen zien als begeleid dromen terwijl je wakker bent. De beelden die je dan tegenkomt kunnen goed weergeven wat er vanbinnen bij je speelt.'

Didi en Wouter kijken naar me alsof ik opeens Chinees spreek.

'Nou, succes daarmee! Thuis is hij vaak zo onbereikbaar!'

Didi spuwde haar woorden uit.

'Het gaat eigenlijk heel goed! Emiel vindt het interessant. Hij zit tijdens het dagdromen ontspannen en met gesloten ogen op de bank en ik vraag hem om een beeld op te laten komen aan de hand van een motief, een symbool. Ik zeg dan bijvoorbeeld: "Stel je eens een boom voor, of een berghelling," zoiets.'

Didi en Wouter luisteren aandachtig.

'De beelden die er daarna ontstaan geven hem informatie waar eerder nog geen woorden voor waren. Ze staan symbool voor eerder opgedane ervaringen of gevoelens. Doordat ik als het ware samen met Emiel in zijn beeld ben, durft hij gevoelens te trotseren waar hij eerder liever bij wegbleef.'

Didi en Wouter schuifelen een beetje op hun stoel. Alsof hun lichaam snapt wat ik bedoel. Er ontbreekt echter nog een puzzelstukje.

'Weten jullie nog dat ik tijdens ons vorige gesprek Dabrowski noemde, die Poolse psychiater en filosoof?'

Beide ouders kijken me even verward aan. Er wordt geschakeld.

'Uh, ja, die van die vijf prikkelingen, toch?'

'Ja, die. Dabrowski heeft de theorie van de positieve desintegratie ontwikkeld. Die komt er kort gezegd op neer dat je eerst tot op de bodem moet zinken om daarna krachtiger te kunnen herrijzen. Als iets je heel diep raakt, dan kun je dat gebruiken als kans om te groeien. Wie kan jou immers nog wat maken als je je grootste angst hebt overwonnen?'

Didi is even stil. Ze pakt haar theeglas en neemt langzaam een slok. Wellicht probeert ze haar gedachten te ordenen. Dan kijkt ze me weer aan.

'En wat kunnen wij daar nu mee? Ik bedoel, hoe kunnen wij hem helpen?'

Ik zoek even naar de juiste woorden.

'Het belangrijkste wat jullie kunnen doen is aansluiting zoeken bij zijn belevingswereld. Het helpt als jullie zijn monsters ook leren kennen. En die vooral niet bagatelliseren of afwijzen.'

'Dat valt niet mee, hij kan echt zo moeilijk doen.'

'Het kan zijn dat hij af en toe gedrag vertoont uit een veel jongere fase van zijn leven.'

'Ja, inderdaad zeg! Hij gedraagt zich af en toe echt als een kleuter. Moeten we dat allemaal maar over onze kant laten gaan?'

Zo fel heb ik Wouter nog niet gezien vandaag.

'Nee, je moet natuurlijk grenzen stellen. Maar dat gaat beter als hij zich begrepen en gehoord voelt. En na zo lang op de zeebodem te hebben vertoefd is het heftig om opeens al die monsters te onderzoeken in plaats van ze te negeren of te proberen ze te verjagen.'

Ik vraag me af wat de heftige reacties bij Wouter en Didi veroorzaakt. Wellicht is de tijd gekomen voor wat zelfreflectie.

'Het kan natuurlijk dat die monsters jullie aan jullie eigen monsters herinneren?'

Wouter en Didi knikken simultaan en het lijkt erop dat ze hun monsters voelen glibberen.

'Zullen we het daar een volgende keer over hebben, en dat jullie eerst Emiels monsters beter gaan leren kennen?'

Ze knikken beide uitbundig en zeggen dat dat laatste voor nu inderdaad beter is. ■

Symbooldrama, in de volksmond ook dagdroomtherapie, is een behandelvorm waarin het beleven van innerlijke beelden op de voorgrond staat. Het gaat daarbij om een werkwijze volgens een nauw omschreven methode, waarbij niet alleen taal maar juist ook de beelden van belang zijn.



Anne Hartmans is gespecialiseerd in het werken met intens voelende en intens denkende kinderen en hun ouders. Zij doet dit sinds 2006 vanuit haar eigen praktijk. Eerst in Amsterdam en sinds 2012 in Hoorn. Haar zestien jaar in het basisonderwijs komen hier goed bij van pas. Anne is leerkracht, speltherapeut, kinderyogadocent, toegepast ontwikkelingspsycholoog, kinderfocuscoach en specialist hoogbegaafdheid. Anne is ervaringsdeskundige als moeder van twee hoogbegaafde dochters van nu twintig en achttien lentes.