

Hoe doe jij je probleem?

De moeder van Carla belde. Ze maakte zich zorgen over haar 15 jarige dochter, want die had zo'n vreemd probleem. Ze kwam niet meer eten aan tafel. 'Anorexia' dacht ik meteen en ik vroeg: 'waar eet ze dan?' Carla at op de bank voor de tv. Nee, het eten was geen probleem, maar dat ze niet meer aan tafel durfde, dat vond moeder heel erg. 'Durfde?' Moeder wist ook niet waar ze dan bang voor was, dat vertelde Carla niet en of ik haar alsjeblijft kon helpen, want moeder kon het niet en had zelfs het gevoel dat het aan haar lag.

Carla wilde wel komen. Ze stelde zich voor met een glimlach en keek me aan met grote blauwe ogen. Ze vertelde dat ze twee jaar geleden al tijdens de biologielees het ineens warm had gekregen, haar hart klopte in haar keel en ze voelde zich 'helemaal' rood worden. Wat de aanleiding was? Eigenlijk niets bijzonders. De leraar had een vraag gesteld en haar aangekeken en toen gebeurde het. Ze was er zo van geschrokken, dat ze bij elke volgende les biologie grote moeite had om de klas binnen te gaan. Geleidelijk kreeg ze dat angstgevoel ook bij andere lessen en uiteindelijk nu dus ook aan tafel. Al twee jaar lang? Ze had er niet over durven praten, tot het thuis een probleem werd.

Op het stellen van de wondervraag: 'als er vannacht een wonder zou gebeuren, wat je niet zou merken omdat je slaapt, maar morgenochtend wel, en dat alles dan is zoals je het wilt, hoe zou het dan zijn' gaf ze het voor mij voor de hand liggende antwoord: 'zonder angst aan tafel durven zitten en de klassen durven ingaan'. Ik ging natuurlijk door op deze formulering, net zolang tot ze zei: 'weer gewoon aan tafel eten en rustig de klas binnengaan'. Het werkwoord 'durven' impliceert immers dat het moeilijk of gevaarlijk is en 'zonder angst' is niet positief geformuleerd.

Wat haar tegenhield? Dat was dus dat angstgevoel en ik vroeg: 'hoe weet je lijf dat het een angstgevoel moet maken?'

Ik heb dit altijd een wonderlijke vraag gevonden en tegelijk zo logisch en het effect is meestal eerst: 'dat weet ik niet' als antwoord en uiteindelijk worden mensen zich bewust van het feit dat ze met hun eigen gedachten een gevoel oproepen. Dat bewustwordingsproces duurt even, omdat het 'door oefening' een gewoonte is geworden om bepaalde gedachten te hebben in een bepaalde context.

We hadden nog tijd om het 'doel te doen' zoals ik dit noem. Associëren in de doeltoestand en nagaan wat de gedachten zijn, wat voor gevoel er is en hoe het gedrag (de lichaamshouding en de bewegingen) zijn. En op de vraag naar de ecologie zei ze congruent, dat er geen nadelen waren, in tegendeel, ze zou zich juist weer helemaal 'Carla' voelen.

Zo, dat is mooi, dacht ik, we krijgen dus een oplossing op identiteitsniveau. Het werkt dan het beste om een interventie te zoeken op een hoger logisch niveau. Maar het spirituele was me te hoog en ik zocht naar een interventie op vermogensniveau (?) of overtuigingsniveau (?).

De tweede bijeenkomst.

Ik ging door op haar gedachten met de vraag: 'als je mij zou willen leren om jouw probleem ook 'te kunnen', hoe zou je dat doen?' Ze moest lachen en vroeg of ik dat wel echt wilde. 'Ja, Carla, dat wil ik echt, dus ik wil je vragen om me stapje voor stapje te leren wat ik moet denken en voelen en doen, alsof je een videofilm van je probleem vertraagd laat afspelen. Een film, die laat zien wat er in jouw hoofd en lijf gebeurt.'

Natuurlijk ging dat eerst snel: 'ik hoor mijn moeder roepen dat we aan tafel gaan en dan voel ik die angst.' Dat kon ik dus niet nadoen. Als mijn moeder dat zou roepen, zou ik in gedachten voor me zien wat we gingen eten en alvast een beetje proeven. 'Nee', zei ze, 'dat

zie ik helemaal niet voor me, ik zie mijn vader zitten en die stelt dan een vraag aan me en dan voel ik angst.'

Voor alle zekerheid vroeg ik hoe de relatie met haar vader was. Ze zei, dat het gewoon een lieve vader was. En weer vertelde ik haar, dat ik het dan nog niet kon. Als ik aan mijn vader denk, die een vraag stelt, voel ik zoiets als betrokkenheid. De rimpel tussen haar wenkbrauwen werd dieper en ze keek omlaag. Ik vroeg of ze de videofilm nog veel langzamer zou kunnen draaien. Ik vond het al goed van haar dat ze tot dusver in staat was om zo goed te vertellen wat er in haar omging.

'Wat denk je nog meer als je denkt aan je vader die een vraag stelt?' vroeg ik. En ineens zag ik haar wangen een beetje kleuren. Haar stem was zachter toen ze antwoordde: 'als ik maar niet rood word'.

Ik was even stil en gaf haar een compliment voor haar openhartigheid. Ik wilde nog verder en daarom moest ik goed rapport houden, want het lijkt een beetje op een kruisverhoor. 'Wat betekent het voor jou, als je rood wordt?' was mijn volgende vraag. 'Dat is gek', zei ze, 'dan vinden ze me gek'.

Ik vond het genoeg en zei dat ik nu de proef op de som ging nemen. Ik wilde nagaan of ik nu ook haar probleem kon 'doen'. Eerst de overtuiging: 'als je rood wordt vinden ze je gek' in mijn achterhoofd, toen mijn vader voor me zien, die een vraag ging stellen en daarbij de gedachte: als ik maar niet rood word'. Ik was toch wel een beetje verbaasd, dat het me lukte, ik voelde me rood worden. En Carla keek naar me terwijl haar mond een beetje openviel. Ze zei, dat ze het zag, maar dat het bij haar veel erger was. Ik zei, dat ik het gevoel had dat het heel erg was. 'Nee hoor', zei ze, 'je ziet het maar een beetje.' 'O, gelukkig', zei ik, 'dat je niet goed ziet wat ik voel. Mensen zien dus niet altijd wat je voelt. Je kunt bijvoorbeeld heel boos zijn zonder dat anderen veel merken.' Even keek ze alle kanten op en zei toen vragend 'ja?' en toen 'ja, dat is wel zo.'

Ik vroeg haar wat ze er van vond als iemand rood werd. 'Zielig', zei ze. Hoe weet je dat een ander het ook zielig vindt?' vroeg ik toen. Dat wist ze niet.

Wanneer doe je wat?

Samengevat had ze dus een belemmerende strategie door de auditieve trigger: 'als ik maar niet rood word' en een angstbeeld (vader die een vraag ging stellen). Heel in het kort: V/A K-. En dat al twee jaar.

Ik besloot om te beginnen met haar levenslijn neer te leggen en haar te laten associëren met de 'jonge Carla, de Carla van nu en de oude Carla' om een hulpbron te zoeken. De 'jonge Carla' snapte niet goed waar ze last van had. De 'oude Carla' zei, dat haar vader en moeder heel veel van haar hielden. Daar moest ze zelfs een beetje om huilen. Of dat een hulpbron was? 'Als jij therapeut was, wat zou je dan tegen Carla zeggen?' vroeg ik. 'Dat ze moest leren om rustig te blijven.' Dat was een mooie hulpbron. We zochten naar een herinnering waarvan Carla nog wist dat ze rustig was, ik leerde haar om met behulp van de ademhaling te ontspannen en die twee hulpbronnen kregen een mooi visueel anker: een zwaan en een kinesthetisch anker: hand op de buik. Het werkte. Thuis ook al, 'maar', zei ze, 'mijn vader stelt me geen vragen meer, sinds ik er over heb gepraat.' Ze begreep dat het dan niet echt 'getest' kon worden.

Voor de auditieve trigger deden we de auditieve swish en de keer daarna voor het angstbeeld de visuele swish. Ze voelde zich steeds een beetje beter. Vooral op school en daar was ze blij mee. En ik liet haar vragen aan haar vader of hij toch vooral wel vragen wilde stellen. Als oefening. Ook dat ging goed.

Het gezin ging op vakantie naar Egypte en Carla zag er tegenop want dan zou ze gedwongen zijn om een paar keer per dag aan tafel te eten. Nu deden ze dat thuis maar een paar keer per week. Ik deed nog een keer de visuele swish met haar.

Ze kwam opgetogen terug. Een brede glimlach. Het was heel goed gegaan in Egypte en eerst dacht ze nog dat het de 'ontspannen omgeving' was die haar had geholpen, maar thuis was het voor haar ook geen probleem meer om 'gewoon aan tafel te eten' en ze kon ook 'gewoon de klas binnen stappen.'

Ze ging weer met een brede glimlach naar huis.

Janneke Swank