



Een Taart-ikel over ego-toestanden

Van een afstand naar jezelf kijken

Liesbeth van Heijnsbergen

De auteur neemt ons mee in haar werkwijze waarin ze psychodrama en kennis uit transactionele analyse (TA) combineert. Ze is integratief therapeut en geeft een inzicht in haar veelkleurige aanpak. Zij gunt elke lezer dat deze creatieve insteek je zicht geeft op de speelse manieren waarmee je tot bewustwording kunt komen. Laat je inspireren.

Inleiding

Het duizelt me van de hoeveelheid eerste zinnen die ik ben begonnen. Ik draai en wiebel op mijn stoel. Hoezo levenskunst en een *TA-artikel* schrijven? Waar ben ik aan begonnen? Ik kom geen stap verder.

Ik pas toe waar ik voor sta. Ik sta mijzelf een perspectief wissel toe. Ik verplaats het streepje en er ontstaat iets nieuws: een *Taart-ikel*. En daar gebeurt het. Ik zie de taart voor me op tafel, rechts van mijn laptop. Compleet met druipende net gestolde chocola en minstens tien rode kersen op de top, een heuse *Torta*. Ik kijk naar mijn zelfverzonnen gedraaide baksel en ik spring er middenin. Dan word ik voor even de Taart.



Ik ben de Taart. Ik voel de luchtige belletjes in mijn romp als een flexibele spons wieg ik zacht en licht. Mijn hoofd is zwaar en vettig van de dikke chocolade. Door mijn kersen kan ik goed zien, links van mij liggen boeken en open schrijfschriften met aantekeningen. Ze zit hier schuin voor me. Ze danst met zes tikkende vingers over haar toetsenbord. Haar ernstige blik wisselt ze soms kort in voor een glimlach.

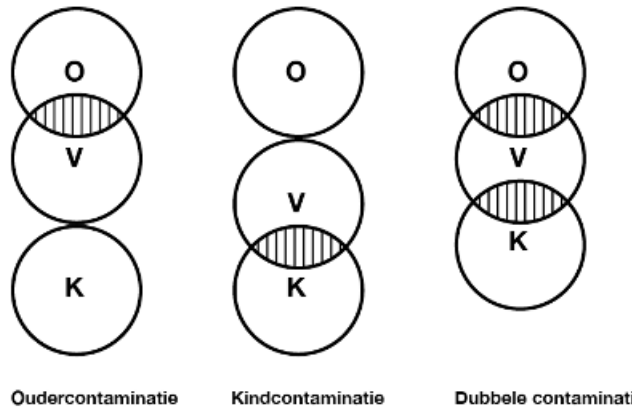
“Wat schrijf je?”

“Ik schrijf een *Taart-ikel*, Taart. Het lukte me gewoon maar niet een begin te maken. Tot ik jou zag. Nu is het ineens weer leuk om door te gaan”.

“Wat gebeurde er dan met je, waardoor je niet verder kwam met schrijven?”

“Nou, ik dacht op gegeven moment echt zeker te weten dat het me niet zou lukken. De kritische stem in mij schreeuwde: “hou er maar mee op, dit is niks voor jou, een *TA-artikel* schrijven”. Toen voelde ik de schaduw over me heen schuiven. Mijn denken werd donker en troebel. Mijn creativiteit zakte echt tot onder het nulpunt. Mijn Kind geloofde wat mijn Ouder stem riep en ze verstopte zich in een ver hoekje. Dus van die kant kwam nog een schaduw over me heen vallen. Ik had nog maar weinig licht over en met dat kleine beetje zag ik jou met je vrolijke kersen voor me staan. Toen werd het plots weer licht. Dankjewel Taart, ik kan weer verder”.

Zo snel kan het dus gaan. Mijn energie stroomt weer en ik kan weer creatief denken. Mijn *Volwassene* kan weer helder waarnemen, kiezen en het schrijven overzien.



Figuur 1. contamineren en decontamineren

Dubbele contaminatie zorgde voor een bijna gehele zonsverduistering. Met het weinige licht wat overbleef, kwam ik net op tijd op het idee het streepje tussen TA en artikel te verplaatsen waarmee de taart een nieuw plezierig verschijnsel op de schrijftafel wordt.

Contaminatie, gehele of gedeeltelijke zonsverduistering?

Eric Berne gebruikte de volgende woorden voor contaminatie: *“Een deel van de Ouder dringt binnen in de Volwassene en wordt opgenomen binnen de Volwassen ego-grens”* (Berne, 1976). Bij contaminatie schuift de invloed van de ene ego-toestand over de andere. Ze overschrijden als het ware elkaars grenzen. Als er sprake is van Ouder contaminatie houd ik Ouderlijke beweringen voor Volwassen realiteit aan. Bij Kind contaminatie vertroebel ik mijn Volwassene met wat ik als Kind geloofde. Dubbele contaminatie doet ik als ik mijn Ouder gezegde herhaal en er vanuit mijn Kind geloof mee akkoord ga en beide voor werkelijkheid aanzie (Stewart & Joines, 1996).

Toen ik startte met het schrijven van dit artikel dacht ik: “Hou er maar mee op, dit lukt je toch niet”, wat ik nu herken als een Ouderlijke bewe-

ring. Mijn Kind geloofde dit en voelde zich direct bang en onzeker. Ik dacht dat ik handelde vanuit de Volwassene: “Het is geen goed idee om dit artikel te schrijven”. Nu zie ik dat mijn Volwassen ego-toestand nauwelijks ruimte had maar besmet was door dubbele contaminatie.

Contaminatie roept bij mij als psychodrama therapeut direct het beeld op van de zon en de maan die met zijn schaduw kan verduisteren. Dan voelt decontamineren ook direct hoopvol want achter die schaduw schijnt de zon. Dit beeld geeft mij een lonkend perspectief.





Als je als therapeut kunt kijken met een beeldend oog laat je creativiteit toe, bij jezelf en bij de ander (Wegman, 2014). Door de verschijning van de taart op mijn tafel lukte het mij weer toegang te krijgen tot de positieve kwaliteiten van mijn Kind. Het lukte me opnieuw creatief te denken en verder te schrijven. De negatieve overlap verdween daarmee. Mijn Volwassene had weer vrije toegang tot de positieve kwaliteiten vanuit alle ego-toestanden.

De positieve kwaliteiten van het Kind en de Ouder kunnen integreren met de Volwassene. Susanne Temple (1999) introduceerde in haar *Functional Fluency*-model het begrip 'de integrerende Volwassene' waarmee ze benadrukt dat dit aspect van de Volwassene niet statisch is maar een voortdurend proces van integratie (Temple, 1999, in Thunnissen, 2013).

Ook Eric Berne gebruikte voor decontamineren zijn beeldend oog in de volgende metafoor: "*It is like scraping the barnacles off a ship, so that sailing is less clumsy afterward*" (Berne, 1980). Maar hoe doe je dat? Hoe haal je die mosselen van het schip en neem je het roer over? Hoe laat je de zon weer schijnen als die verduistering van contaminatie er is?

Mijn werkwijze is om TA en psychodrama te combineren.

De kern van psychodrama ligt in het uitbeelden en uitspelen van gebeurtenissen en herinneringen, fantasieën en dromen uit iemands leven in plaats van erover te praten (Arendsen Hein, 2004). Op een lesdag met Marijke Arendsen Hein tijdens mijn TA-opleiding maakte ik kennis met deze levenskunst. Die middag kwam een oude koekoeksklok tot leven en sprak: "Praat nou, praat nou". Een ander moment gaf de deur van mijn geboortehuis mij een belangrijke boodschap. Hij herinnert me nog steeds aan het gevoel dat ik vrij ben. De klok en de deur zetten een beweging in gang die onomkeerbaar was. Voor mij een opening om met volwassen cliënten net zo verbeeldend te kunnen werken als met kinderen.

**Van een afstandje naar
jezelf kijken.**

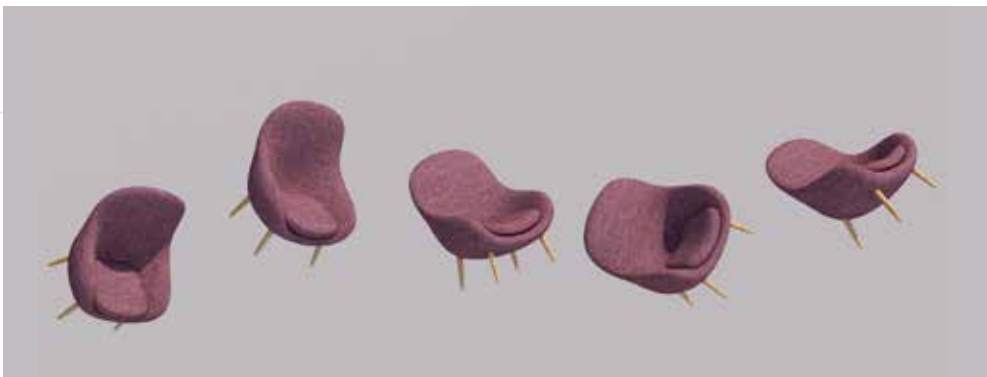


Het denkbeeld dat de mens alleen existentieel in-de-wereld is met een vaste authentieke kern houdt een ontkenning in van het verschijnsel verbeelding. Juist onze verbeelding verklaart de reflectieve dimensies van ons bewustzijn, de mogelijkheid zichzelf van een afstand te bekijken (Blatner, 1973). Voor mij raakt Blatner hier een kern. We beheersen als mens de kunst van de verbeelding. Wij kunnen een andere rol aannemen en ons inbeelden en inleven in anderen. Door afstand te nemen kunnen we ons nog meer inleven in onszelf. Dit vermogen verruimt ons bewustzijn.

Van inbeelding naar uitbeelding.

Moreno is een tijdgenoot van Freud en sprak tot hem de legendarische woorden: *“You analyse their dreams. I give them the courage to dream again. I give them the courage to dream again. You analyze and tear them apart. I let them act out their conflicting roles and help them to put the parts back together again”* (Moreno, 1985). Hiermee maakt Moreno helder hoe dromen, rollenspel en tot actie komen voor heling zorgen. Je kunt met het TA-concept van de ego-toestanden op vele manieren via psychodrama spelen zowel in het structurele als functionele model.

Een vorm die ik vanuit de TA gebruik is de perspectief wissel vanuit de verschillende ego-toestanden. De cliënt ervaart zijn vraag vanuit de verschillende ego-toestanden. Het functionele model zet ik in om bewustwording te vergroten en nieuwe ervaringen op te doen die de cliënt



in zichzelf integreert. Met behulp van psychodrama werk ik met de vijf stoelen techniek. Dit is een intrapsychisch proces wat tot decontaminatie kan leiden. De cliënt krijgt bewustwording over het voelen, denken en doen. Daarmee komt de cliënt tot een passend antwoord of een oplossing voor de vraag.

Wat kan de magie uit psychodrama toevoegen?

Stel dat de cliënt vastloopt en de Ouder en/ of Kind de Volwassene blijft contamineren waardoor het antwoord op de vraag niet helder wordt? Dan kan de zogenaamde 'wetende getuige' de cliënt extra ondersteunen.

De wetende getuige

Ik voeg iets extra's toe voor de cliënt door samen buiten de opgestelde ego-toestanden te stappen. De cliënt creëert dan een 'wetende getuige'. Dat is iemand of iets uit de belevingswereld van de cliënt die helpend is. Bijvoorbeeld; je kiest iemand die je respecteert of die je ooit tot steun is geweest. Het kan ook een schilderij in je huis zijn dat alles ziet wat jij meemaakt en met compassie toekijkt. Je kunt natuurlijk niet echt uit je ego-toestanden stappen. Want je neemt jezelf met alles wat je bent mee in het spel. Het is het 'doen alsof' je eruit stapt waarmee je een andere kijk op jezelf kunt creëren door vanuit andere ogen te kijken. Je vindt als het ware de ander of iets in jezelf wat jou helpt om getuige te zijn en die bijvoorbeeld extra compassievol is. Daarmee bekrachtigt en/of verruimt je direct een of meer ego-toestanden.

In een psychodrama is alles mogelijk door de zogenaamde *surplus-reality*: waar doden even tot leven worden geroepen, dieren kunnen spreken, met God valt te onderhandelen en de klok een stem krijgt. (Arendsen Hein, 1980). Letterlijk vertaald betekent surplus-reality: dat wat de wer-

kelijkheid overschrijdt, een meerwaarde of winst. (Van Dale). Het suggereert dat er meer is dan een werkelijkheid. Dat is precies wat het werken ermee zo magisch maakt. Zerka Moreno (1985) over de *surplus reality*: "it has never happened, will never happen or can never happen".

Zoals ik in werkelijkheid nooit in een romige taart kan veranderen. Toch kan er door middel van deze extra realiteit ruimte komen voor angsten en verlangens die anders onzichtbaar zouden blijven. Ik kan vertrouwen en creativiteit toevoegen. Door middel van de taart wordt mijn gezonde beweging weer aangezet. Ook al zien mijn ogen geen taart, mijn binnen-ogen zien hem wel en mijn binnen-mond proeft de romige chocola.

Een ander voorbeeld; als ik streng ben voor mijzelf dan roep ik mijn oma op. Ze leeft al heel lang niet meer maar ik kan haar met gemak weer tot leven wekken. Ik vind haar dan in mezelf en ga in gesprek met haar. Hoe doe ik dat? Ik neem een bepaalde plek in of ik neem een matje en ik wissel op die plek van rol. Dan kan ik via de ogen van mijn oma (in mezelf) met mildheid en liefde naar mezelf kijken. Deze nieuwe ervaring internaliseer ik waardoor de schaduw van de contaminatie als de maan voor de zon verdwijnt.

Ga in mijn schoenen staan

Zoals levenskunstenaar Huub van der Lubbe (2002) zingt:

"Als ik nou jou was, en jij dan mij was, als dat zou kunnen

En wij konden kijken in elkaars hoofd met elkaars geest

Als je alles kon bekijken met andere ogen
Dan zou je zien dat je steeds ziende blind bent geweest"

Psychodrama en TA omvormen tot levenskunst

De rol van wetende getuige (*surplus reality*) kan met een verlossende, confronterende of liefdevolle boodschap komen en bemiddelend werken. Door de verandering van perspectief gebeurt er iets magisch. Het doet me ook denken aan een jongvolwassen vrouw van 17 jaar die in mijn praktijk komt. Ik noem haar Ingrid. Ingrid wordt op haar elfde uit huis geplaatst door jeugdzorg vanwege langdurig huiselijk geweld door haar moeder. Moeder krijgt een contactverbod en mag haar kinderen enkel zien op verzoek van de kinderen zelf. Haar broertjes worden elders geplaatst en met haar vader en broertjes heeft ze een omgangsregeling. Haar moeder ziet ze al die jaren niet. Haar vraag op dit moment in de therapie: "Mag ik nee blijven zeggen tegen mijn moeder en wat moet ik dan doen?"

Moeder poogt het contact met haar dochter te herstellen nu Ingrid bijna volwassen is. In het therapeutisch contact blijkt hoe moeilijk het voor haar is om vanuit haar Volwassene een keuze te maken. Er is sprake van dubbele

contaminatie vanuit Kind en Ouder. Ingrid heeft niet het idee hier zelf een autonome stem te hebben. Ze blokkeert volledig met het idee een keuze te moeten maken. In het gesprek zie ik een totale zonsverduistering verschijnen in haar ogen door de contaminatie. Het bieden van veiligheid en steun is een absolute voorwaarde om verder te kunnen gaan. De hulpbronnen daarvoor zoek ik samen met haar op in een monodrama sessie; een drama met een persoon.

Het doel van het monodrama is om Ingrid in haar Volwassene te sterken zodat ze vandaar uit het dilemma kan aankijken en zichzelf de permissie kan geven om een voor haar goede keuze te maken. We zoeken samen naar de eilandjes van kracht en veiligheid. Ze voelt zich veilig bij haar pleegmoeder en daarnaast heel capabel met haar taak op zondag in de kerk waar ze op de kleintjes past. Het zorgen voor hen is voor Ingrid een bron van vreugde en autonomie. In het contact met de kinderen ervaart ze rust en zekerheid. Daar schijnt de zon voor haar, alle positieve kanten van haar ego-toestanden zijn dan vrij beschikbaar.



We werken met de stemmen die ze in zichzelf ervaart. Vanuit het functionele model werken we ook aan nieuwe gedragingen; haar handelen naar de buitenwereld. Ik vraag haar een 'krachtplek' te maken. Ingrid bouwt direct van stokken en doeken een box met houten spijlen met een zacht box kleed. Zij vertelt me dat de box symbool staat voor haar eigen kracht waar ze zichzelf mag zijn in alle veiligheid zoals ze zich voelt als ze daar voor de kleintjes zorgt. Dit is een plek waar haar moeder met de daaraan gekoppelde nare kind-ervaringen niet mag en kan komen. De begrenzing van de box. In het monodrama-gesprek daarna komt de box tot leven. De box spreekt (via Ingrid): "Je kunt altijd naar me toe komen, hier beslis jij wie er wel of niet in mogen". Als extra veilige bron en wetende getuige zet ze even later ook haar pleegmoeder in dezelfde ruimte. Ze ervaart volledige permissie van haar en integreert dit binnen haar Volwassene.

Door te zorgen voor de kleintjes zorgt ze ook voor zichzelf. De box geeft haar permissie om haar eigen kaders te plaatsen; zij bepaalt wat en wie er binnen haar veilige leefwereld komt. Zo kan ze handelen vanuit haar Structurerend Ouder en grenzen aangeven. We spelen vervolgens een scene uit waarin ze 'nee' zegt tegen twee personen in de buitenwereld waaronder haar moeder. Ze komt in beweging en oefent met nieuw gedrag. Ze voelt de steun van de autonomie plek en de wetende getuige in zich. De schaduwen van de contaminaties zijn weggetrokken. Ze kan weer vrij gebruik maken van al haar ego-toestanden en de keuze vanuit haar Volwassene maken.

Wat ziet jou in jouw huis?

Graag deel ik de volgende oefening waarin je kennis kunt maken met een 'wetende getuige' in jezelf. Ik gebruik daarmee de metafoor van jouw eigen huis.

Ga in mijn schoenen staan.

Sluit je ogen en neem even een paar ademdeugens om te landen. Reis vervolgens in gedachten naar je huis. Hoe kom je binnen? Blijf je op deze begane grond of reis je naar een bepaalde verdieping? Dwaal even door je eigen huis en kies dan een voorwerp wat je aandacht trekt. Waar gaat jouw aandacht naartoe? Naar een kunstwerkje, een klok, een spiegel of een bijzonder meubelstuk? Het kan groot of klein zijn. Wat zie je? Als je weet welk voorwerp jouw aandacht heeft kijk ernaar en wordt vervolgens het voorwerp. Hoe voelt het om dat voorwerp te zijn? Je bent dan het voorwerp en je kijkt vanuit het voorwerp naar jou. Je ziet dan hoe jij normaliter door het huis beweegt, zoals vandaag in de vroege ochtend. Wat zie je dan? Kijk eens goed naar jezelf vanuit het voorwerp. Wat valt je op? Wordt dan weer jezelf, wissel van rol. Kijk opnieuw vanuit jezelf naar het voorwerp. Mogelijk heb je een vraag aan het voorwerp. Stel die vraag. Wordt dan weer het voorwerp en geef het antwoord wat in je opkomt. Open dan je ogen en kijk eens rond in de ruimte waar je nu bent. Plaats dan het voorwerp in deze ruimte. Ga er recht voorstaan, kijk er nog eens naar en wissel van rol. Ga erin staan, wordt het voorwerp. Wellicht heb je nog een vraag aan je voorwerp? Een vraag over wat je verder brengt in je ontwikkeling? Mogelijk komt er spontaan iets in je op, als je jezelf ziet vanuit het voorwerp.

Ik gun je jouw creatieve Taart-ikel

Om af te ronden, wissel ik nog eens van rol met de imaginaire taart die me deze schrijftijd heeft bijgestaan als wetende getuige op mijn bureau. Ik proef de suikerige room waarin ik langzaam wegzak en kijk vanuit de top om me heen. "Yes! Het is je gelukt een TA-artikel te schrijven! Als je nou eens naar die banketbakker op de hoek loopt om een echte taart te kopen". "Dankjewel Taart, wat goed idee. Fijn dat jij er bent. Ik zal ervan smullen. Je bent echt mijn maatje geweest tijdens het schrijven van dit Taart-ikel!" Ik wens je toe dat dit artikel je aanzet eens van rol te wisselen met een voor jou belangrijke 'weten-de getuige'. Mogelijk is het dichterbij je dan je denkt. Laat je verrassen!

Referenties

- Arendsen Hein, M. (2004) *Psychodrama en Transactionele Analyse*. Bohn Stafleu Van Loghum.
- Berne, E. (1976). *Transactionele Analyse in de psychotherapie*. Grove Press.
- Blatner, H. (1973). *Psychodrama*. Springer Publishing Company.
- Moreno, J. L. (1985). *The Autobiography of J.L. Moreno*. Moreno Archives, Harvard University.
- Thunnissen, M. & de Graaf, A. (2013). *Leerboek Transactionele Analyse*. De Tijdstroom.
- Van der Lubbe, H. (2002). *Ga in mijn schoenen staan*. Walk a mile in my shoes. Origineel van Joe South and the Believers (1996).
- Wegman, E. (2010) *En dan ben je nu weer Ellis: Klein lexicon van psychodrama*. Wegman.



Liesbeth van Heijnsbergen is integratief kindervertherapeut, psychodrama therapeut en BTA op het gebied psychotherapie Ze werkt vanuit haar eigen praktijk voor Integratieve Therapie met kinderen, jongeren en volwassenen. Ze werkt ervaringsgericht met monodrama, groepspsychodrama en boks therapie. Daarnaast werkt ze aan een autofictief boek over haar belaste verleden. www.praktijkliesbeth.nl en www.kindervertherapieliesbeth.nl

Als je kiest voor inhoud.



**Sari van Poelje, Annejet de Blécourt,
Marianne Eussen, Rob de Ruiter,
Sonja Wekema,**

7 Perspectieven op leiderschap *Inzichten uit executive coaching*

Welke perspectieven op leiderschap zijn in deze snel veranderende wereld essentieel als leider? Hét leiderschapsboek van 2023 bundelt de jarenlange ervaring van vijf senior executive coaches.

Ria van Dinteren & Katelijn Nijsmans **In het echt ben ik veel leuker!**

Dit praktische boek rondom online trainen is geschreven door en voor mensen die hun opleidingen en trainingen vooral online moeten (vorm)geven. Het geven van een online training of presentatie is toch net iets anders dan voor een groep staan. Hoe houd je de aandacht van je deelnemers vast? En hoe zorgen we ervoor dat het geleerde blijft plakken?



Ron van Deth, **Coachen op maat**

Er is niet één juiste manier om te coachen. Coachees zijn daarvoor te verschillend en er zijn vele wegen die naar Rome leiden. Dit boek pleit daarom voor 'coachen op maat'. Leidend is wat de coachee wil bereiken en daarvoor nodig heeft. Met een koel hoofd en een warm hart veert de coach mee en doet wat voor haar coachee het beste werkt.

Deze boeken zijn verkrijgbaar bij: coachboeken.nl



www.kloosterhof.nl