



Binnenste buiten

De ervaring als basis voor verandering

Alex Lagas

In dit CTA-artikel neemt Alex Lagas ons mee in zijn werkwijze als counselor en trainer en vooral hoe hij in de ruimte werkt. Hij werkt met het systeem van herkomst en brengt daarin de bron van het huidige vastlopen van de cliënt duidelijk in beeld. Hij werkt met wat er zich tussen hem en zijn cliënt in het hier en nu manifesteert en met de relatie(s) waarbinnen het scriptbesluit ooit genomen is. Lagas nodigt zijn cliënt uit om vanuit de huidige situatie toe te werken naar het herzien van oude belemmerende besluiten.

Physis, drijfveer achter aspiratie

Eric Berne (1972) ging ervan uit dat ieder mens autonome aspiratie bezit, gedreven door de innerlijke groeiërcht *Physis*. En dat deze aspiratie van het script kan worden vrijgemaakt. Berne zegt daar over: "Ik wil het. Op mijn eigen manier." Van hieruit kunnen mensen verlangen naar verandering én ervaren dat er iets is wat hen daarvan weerhoudt. 'Iets' waar zij zich niet bewust van zijn. Om de gewenste verandering te kunnen maken is het nodig om dit onbewuste, bewust te maken. "In TA-terminen zou je simpel kunnen zeggen: 'onbewust is alles wat buiten het Volwassen bewustzijn valt (...)' (Thunnissen & De Graaf, 2013). Hoe meer Volwassene ik tot mijn beschikking heb, hoe groter mijn capaciteit tot het maken van veranderingen.

Als counselor zijn de volgende stappen dus van belang bij het werken aan de verandering van de cliënt:

- het onbewuste bewust maken;
- de gewenste verandering maken.

Begrijpen en ervaren

Ik werk met de cliënt vanuit de wisselwerking tussen begrijpen en ervaren. Het theoretisch begrippenkader van de TA zet ik in om het helder denken in de Volwassene van de cliënt te versterken. Werken vanuit de ervaring faciliteer ik op twee manieren:

- Door in de counselingsrelatie overdracht en tegenoverdracht in relatie tot het script te verkennen, geïnspireerd door de relationele TA.
- Door te werken in de ruimte en in de beweging om de cliënt zo haar symptomen te laten onderzoeken. "Don't tell me stories, I want to be there with you in the room with your boss." zegt Bob Goulding daarover (ITAA, 1987).

Werken in de ruimte

Berne (1961) definieerde script onder andere als overdrachtsfenomeen: wij herhalen een oude relatie in het hier en nu. Script vernauwt ons bewustzijn en zorgt ervoor dat wij oude scriptbesluiten als waarheid ervaren in het hier en nu. Werken in de ruimte begint bij het markeren van verschillende aspecten van de probleemervaring ofwel van het script, in de ruimte. Zo erkent de cliënt in het ruimtelijk werken, bewuste en onbewuste dynamieken en maakt deze zichtbaar en erfahrbaar. Door letterlijk in het veld van relaties te stappen, ervaart de cliënt verhoudingen, gevoelens en lichaamssensaties en hoe zij deze in huidige relaties in stand houdt. Het verruimt het bewustzijn.

In de ruimte werken stimuleert zo de spontaneiteit om naar buiten te brengen wat van binnen leeft. In de intimiteit van de counselorrelatie beweegt de cliënt lijfelijk door haar innerlijk landschap. Dat wat van binnen in het script vastzit, komt ook in beweging. De cliënt is in de herwonnen autonomie, ook deelnemer in de verandering die zij maakt en zij identificeert zich sterker met de verandering. Deze verdieping van de ervaring in de werkruimte geeft ook vertrouwen voor de oefening in de grotere buitenwereld. "In de beweging is de mens bewegen" (Harink & Veenbaas, 1972).

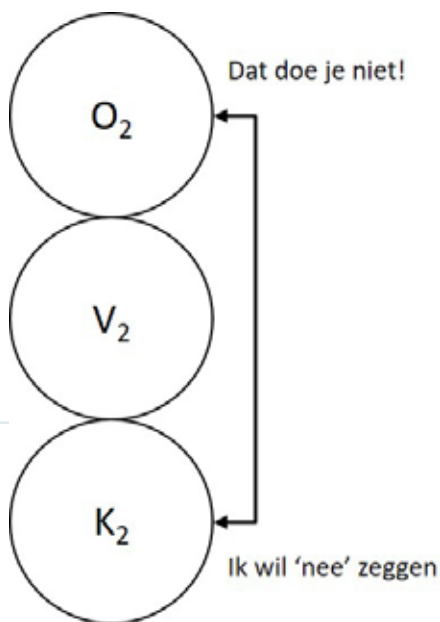
Even voorstellen: Petra

Petra is een vrouw van begin 40 en getrouwd met Arno. Petra en Arno hebben 3 jonge kinderen en ze hebben relatieproblemen. Petra vertelt mij dat haar man Arno uit elkaar wil en onprettig confronterend gedrag vertoont. Bij het maken van het professionele contract stelt Petra dat ze eerder en steviger haar grenzen wil aangeven aan Arno.

Vastzitten

In de vorming van het script heeft het kind besloten om verboden en geboden van de ouders te gehoorzamen. Door hier in het scriptbesluit vorm aan te geven, krijgt de cliënt met deze ouderboodschappen te maken als zij het op haar eigen manier wil doen. Het is als een eenzijdige opzegging van dit scriptcontract met haar ouders. De cliënt is dan *'in a stuck place'*. Goulding en Goulding (1974) noemen dit de impasse.

Als Petra haar verlangen benoemt om eerder haar grenzen aan te geven, geeft ze aan niet te weten hoe ze dat moet doen. 'Iets' weerhoudt haar ervan een volgende stap te zetten. *"Alsof ik aan de grond genageld sta"*, zegt ze. In het werk in de ruimte ervaart Petra de afstand van haar huidige situatie



Figuur 1. Impasse van Petra.

tot haar verlangen dat ver weg ligt. En als zij stappen zet in de richting van haar verlangen, hoort ze hoe ze van achteren terug wordt geroepen door haar ouders: *"Wat doe je nou?"*, *"weet je het zeker?"* en op een bepaalde afstand: *"dat doe je niet, je grenzen aangeven!"* Petra staat aan de grond genageld.

Moiso (1985) heeft uitgewerkt hoe de impasse wordt geexternaliseerd via de projectie van oudermateriaal op een ander (zie figuur 2). Ik voel mij regelmatig uitgenodigd om Petra in Kind vanuit mijn Ouder te vertellen hoe het zit en wat zij moet doen. Ze kijkt mij dan met vragende ogen aan en zegt niets. In de ruimte werk ik met deze projectie door bijvoorbeeld Petra met haar onuitgesproken vraag te laten staan ten opzichte van mij en van matjes die relevante personen uit haar leven representeren. Met een matje voor vroeger aan de andere kant van de ruimte kan Petra zich er vervolgens bewust van worden welke oude relatie zich herhaalt.

Tegenoverdracht als toegangspoort

In het counselingswerk is het niet de vraag of er overdracht is maar hoe die er is. Ray Little (2011) geeft aan dat je *met* de overdracht kunt werken en *in* de overdracht. Omdat de huidige probleemervaring een *'rubber band'* heeft met een bronervaring, werk ik *met* de overdracht van de cliënt als ik deze twee met elkaar in verband breng in de ervaring van het werken in de ruimte. Als ik werk met wat er tussen de cliënt en mij gebeurt, dan werk ik *in* de overdracht. Dit is ook een vorm van werken met de ervaring.

Novellino (1990) beschrijft hoe tegenoverdracht kan worden gebruikt als toegangspoort

poort tot het onbewuste van de cliënt. Wat ik als counselor ervaar als tegenoverdracht kan ik aan de cliënt voorleggen en als hypothese behandelen.

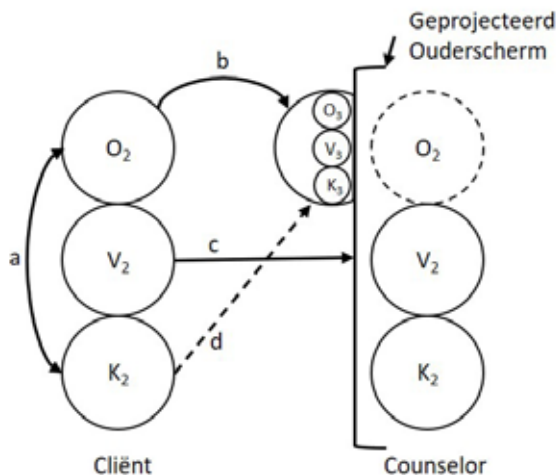
Als ik Petra haar vragende ogen op mij in laat werken, zit ik weer met mijn vader aan tafel huiswerk te maken en besluit ik dat ik het altijd moet weten. Dat is mijn impasse, ik weet het namelijk niet. Vanuit dit bewustzijn zet ik mijn voeten op de grond, haal adem en geef aan dat ik mij uitgenodigd voel om Petra te vertellen hoe het zit. Ik vraag haar of zij dat herkent, wat zij bevestigt. "Wil je daar meer over vertellen?", vraag ik. En Petra vertelt. Ze heeft de impasse doorbroken en deelt met mij haar ervaring uit haar Volwassene. De uitnodiging vanuit mijn Volwassene heeft gewerkt.

De ervaring als bron voor een herbesluit

Als kinderen opgroeien, doen zij in het veld van relaties overtuigen op over zichzelf, de

ander en de wereld. Om een overtuiging te kunnen hanteren neemt het kind een (veelal onbewust) besluit en leert het kind zich zo te gedragen dat het reacties uit de omgeving krijgt die passen bij dat besluit. De uitkomst is zo een pijnlijke bevestiging van de oorspronkelijke ervaring. Het script beschrijven Thunnissen en De Graaf (2013) als een "(...) vroeg contract tussen een kind en zijn ouders over belangrijke thema's in zijn leven (...)."

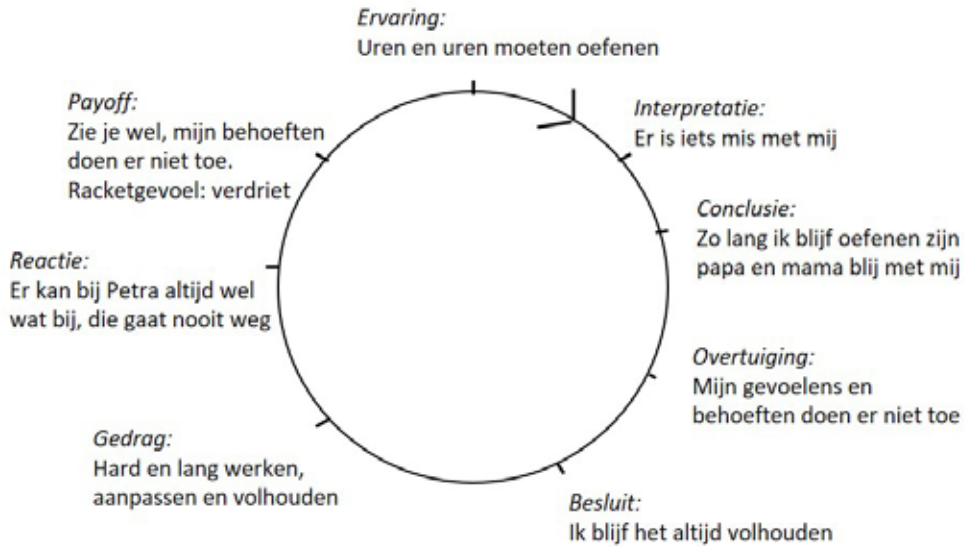
De huidige ervaring van geen grenzen aangeven heeft dus een bron. In de loyaliteit naar het oude scriptcontract, kan het moeilijk zijn om huidige ervaringen terug te brengen naar de daarbij horende 'early scene' (Goulding & Goulding, 1979). In Kind zal de cliënt onder invloed van de boodschappen uit haar Ouder, haar oude besluit activeren en opnieuw in de impasse komen. Door in de ruimte te werken en steeds (letterlijk) een stapje naar een vergelijkbare ervaring in het verleden te zetten doet



- a) eerstegraads impasse: zie figuur 1
- b) geprojecteerde structuur: Petra's vader, moeder of oma van moeders kant
- c) sociale transactie: "Ik weet niet hoe ik het moet doen."
- d) overdrachtsboodschap (transactie met bijbedoeling): "Vertel mij hoe ik het moet doen."

De Ouder van de ander wordt weergegeven met een stippellijn om aan te geven dat het eigenlijke bestaan of belang ervan wordt miskend door de cliënt.

Figuur 2. Overdracht van Petra.



Figuur 3. Scriptcirkel van Petra (Weisfelt, 1996).

de cliënt dit van binnen ook. Bij elke stap die zij in de ruimte zet, ervaart zij in haar Volwassene hoe het daar en toen was en kan zij de impasse doorbreken. Zo komt de cliënt stap voor stap in de ervaring van het vroegkinderlijke besluit en het herbesluit.

Hard werken

Bij het werken in de ruimte ervaart Petra steeds sterker hoe ze als kind met dyslexie hard moest werken voor (de mooie buitenkant van) haar moeder en oma. “Nu ben ik aan de beurt”, zegt ze tegen mij. Het herbesluit komt dichtbij.

Muriel James (1974) geeft aan dat ‘ouderlijk gedrag’ vanuit elke ego-toestand kan komen en dat de Volwassene tot Ouder van het Kind kan worden gemaakt. Zo kan de cliënt in de associatie in Kind, voldoende energie behouden in haar Volwassene om toegang te krijgen tot haar huidige hulpbronnen en kwaliteiten

terwijl zij een ervaring uit het verleden herbeleeft (Stewart, 2007). Petra doet dit nu en dit is van belang voor de gewenste verandering.

Het vroege scriptcontract herzien

Het tweede doel in mijn werk is ‘de gewenste verandering maken’. Het contract met de cliënt heeft als doel een deel van het vroege scriptcontract te herzien. Dit betekent dat de cliënt in Kind ‘de goedkeuring van de ouders of van de grondleggers kwijtraakt’ (Thunnissen & De Graaf, 2013). En dat doet pijn.

Als de cliënt deze pijn nog niet wil of kan voelen, zal zij de impasse in stand houden door te blijven projecteren om zo het vroegkinderlijke besluit te blijven uitvoeren. Deze overdracht kan worden uitgewerkt in de intimiteit van de counsilingsrelatie wat zorgt voor het definitief doorbreken van de impasse met het herbesluit.



De cliënt is in de herwonnen autonomie, ook deelnemer in de verandering die zij maakt en zij identificeert zich sterker met de verandering

Petra vertelt hoe zij regelmatig vindt dat wat Arno doet en zegt tegen hun kinderen niet kan. *“Dat soort dingen doe je gewoon niet.”* Ik vraag aan Petra waar ze deze overtuiging van kent. *“Van mijn moeder, die riep dat altijd.”* Ik kijk met Petra naar haar scriptcirkel (zie figuur 3) en zij geeft aan dat zij de ‘Zie je wel,...’ ook ervaart met Arno. In de overdracht (zie figuur 2) naar Arno, projecteert zij een van haar ouders op hem.

Ik leg een matje in de ruimte voor Arno en vraag haar tegenover hem te gaan staan en voor elk van hun kinderen markeer ik ook een plek (het overdrachtveld). En als ik weer twee matjes voor haar ouders achter haar neerleg (de ouderprojecties) terwijl ze naar Arno kijkt, vertelt ze dat ze nu sterk de druk van haar moeder voelt om te blijven volhouden. Om het gezin in stand te houden.

Als ik Petra omdraai naar haar moeder(projectie), zeg ik tegen Petra dat haar moeder altijd bij haar man, ‘jouw vader’, is gebleven. *“Ja, en ten koste waarvan!”* roept Petra. Ik vraag haar ten koste waarvan het voor haar moeder is gegaan. *“Zichzelf”* zegt Petra. *“Wat voel je nu?”* vraag ik haar. *“Hier word ik boos van”,* zegt ze. Dit is een belangrijke emotie om de begrenzing te kunnen gaan ervaren. *“Lijk je op je moeder?”* vraag ik haar. Petra bevestigt en huilt. Verdriet is een belangrijke emotie om haar verlies te nemen.

Petra laat de projectie los en voelt de pijn van haar besluit. Ik vraag haar waarover ze huilt en Petra geeft aan dat ze zo niet wil leven, niet precies zoals haar moeder. *“Wat wil je wel?”* vraag ik haar, ze zegt: *“Ik wil in elk geval niet ALTIJD moeten volhouden zoals mijn moeder.”* Ik vraag Petra dit nu als een besluit in positieve

Als kinderen opgroeien doen zij in het veld van relaties overtuigingen op over zichzelf, de ander en de wereld

zin te verwoorden. Na enige tijd zegt ze: “Ik geef mijn grenzen aan.” Petra heeft nu voldoende Volwassene voor een herbesluit.

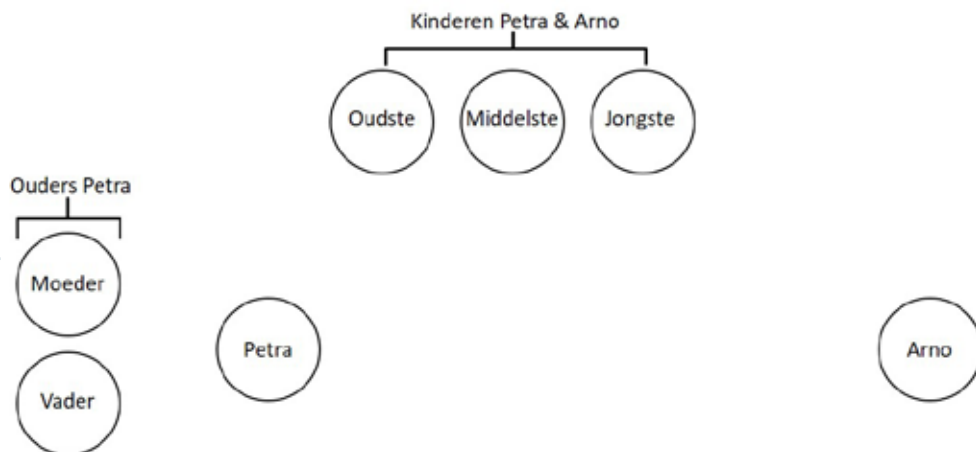
Het herbesluit kan worden genomen

Ik vraag Petra zich om te draaien naar Arno. Zij probeert steeds haar grens aan Arno aan te geven en vindt dat elke keer lastig ten opzichte van haar ouders. Na wat heen en weer vraag ik haar naast mij te komen staan, even te ademen en haar voeten op de grond te voelen. Ik nodig Petra uit met mij van buitenaf naar de situatie te kijken (Volwassene). Ze voelt boosheid en als

ik haar vraag een kussentje voor de kleine Petra tegen haar buik te houden (activeren Volwassene als Ouder), zucht Petra en lijkt er een innerlijke beslistheid over haar heen te komen. “Wat heb je nu te doen?” vraag ik haar (uitnodiging in Volwassene). Ze gaat tegenover haar vader staan en zegt tegen hem: “Lieve papa, van mij mag Arno gaan als hij dat wil.” En dan tegen haar moeder: “Ik weet dat jij daar anders over denkt mama en ik heb graag je steun.” Zij draait zich weer naar haar vader en zegt tegen hem: “En op mijn werk hoef ik niet te blijven, ik mag ook gaan.” Als ze vervolgens oefent met haar grens aan Arno aan te geven is er geen aarzeling meer.

Spijkers

Bij de laatste sessie vertelt Petra dat zij en Arno gaan werken aan hun relatie. Ook krijg ik een doosje spijkers van haar. Ze vertelt mij hoe het werken in de ruimte voor haar eerst onwennig was. “Beetje vreemd vond ik het in het begin om kussens vast te houden en tegen matjes of tegen jou te praten alsof het iemand anders



Figuur 4. Overdrachtsveld Petra

was.” En dan vertelt ze hoe het haar heeft geholpen in haar relatie omdat ze het in de sessie al ervaren en gezegd had. “En de spijkers?” vraag ik. “O ja,” zegt ze, “ik sta niet meer aan de grond genageld.”

Evaluatie

Ik ken de overtuiging: ‘Ik kan het niet.’ Petra moest in eerste instantie wennen aan de spontaniteit van het werken in de ruimte. Daar schrok ik even van. Het bleek voor haar een parallelproces te zijn. Ik kon meteen met haar contracteren dat ze haar grens zou aangeven bij deze manier van werken. Ik heb in dit traject geleerd hoe ik dat wat het werken in de ruimte zelf oproept bij de cliënt en bij mij, kan inzetten voor de gewenste verandering.

Referenties

- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. New York: Grove Press.
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?* New York: Grove Press.
- Goulding, M. & Goulding, R. (1979). *Changing Lives through Redecision Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Harink, G. & Veenbaas, W. (1972). *Relatie; in het bewegen is de mens bewogen*. Afstudeerscriptie
- ITAA (1987). *Professional Skills Video Library on Redecision Therapy/Transactional Analysis*. Pleasanton: ITAA
- James, M. (1974). Self Reparenting. *Transactional Analysis Journal*, 4(3), 32-39.
- Karpman, S. (1971). Options. *Transactional Analysis Journal*, 1(1), 79-87
- Little, R. (2011). Impasse Clarification within the Transference-Countertransference Matrix. *Transactional Analysis Journal*, 41(1), 23-38
- Moiso, C. (1985). Ego States and Transference. *Transactional Analysis Journal*, 15(3), 194-201
- Novellino, M. (1990). Unconscious Communication and Interpretation in *Transactional Analysis*. *Transactional Analysis Journal*, 20(3), 168-172
- Stewart I. (2007). *TA Counselling in Action*. Londen: Sage Publications.
- Thunnissen, M. & Graaf de, A. (eds.) (2013). *Leerboek Transactionele Analyse*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Weisfelt, P. (1996). *Nestgeuren*. Baarn: Nelissen.



Alex Lagas (CTA-C) werkt als counselor, supervisor, trainer en opleider bij Phoenix Opleidingen in Utrecht. Lagas zijn werk is geïnspireerd door de relationele TA wat binnen Phoenix het werken in de ontmoeting wordt genoemd. Hij verbindt TA met Systemisch Werk en lichaamswerk. Zelfstandig onderzoek van de waarheid is een belangrijk principe in zijn werk. Het is hem met de paplepel ingegoten en met TA brengt hij dit in de praktijk. www.phoenixopleidingen.nl