



## De kleedmethode, een variatie op 3-DGV

Joke Kamm

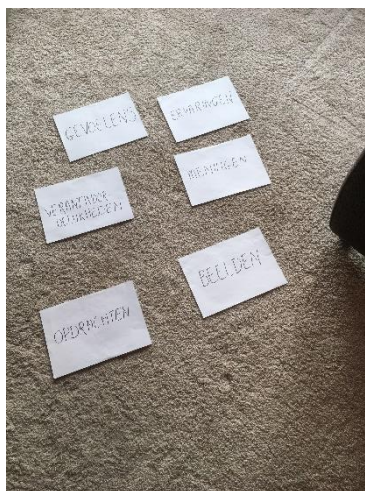
---

*In mijn praktijkruimte liggen twee grote vloerkleden. Deze vloerkleden zijn de ankers voor de gevoelswereld van de cliënt(en). In het geval van individuele therapie werk ik met één kleed, bij relatietherapie krijgen de beide personen een eigen kleed.*

---

De stoel van de cliënt staat op het kleed en gedurende de eerste sessie geef ik uitleg over het kleed (de gevoelswereld), de ruimte om het kleed (de denkwereld) en de onderdelen die op het kleed aanwezig zijn. Tijdens mijn uitleg laat ik de cliënt ervaren waar zijn gevoelswereld en zijn denkwereld is door deze plekken fysiek in te nemen. Dit kan door de stoel waarop hij zit te verrollen of door op te staan en van het kleed te lopen.

Met behulp van papieren worden de diverse elementen die zich in de binnenwereld bevinden neergelegd: beelden, experingen, gevoelens, overtuigingen, opgaven en verantwoordelijkheden (begoov-elementen). Samen met de cliënt benoemen we aan de hand van voorbeelden wat er bij de diverse elementen hoort.



**afbeelding 1:** begoov elementen: beelden, ervaringen, gevoelens, opdrachten, overtuigingen, verantwoordelijkheden

Ik benoem de papieren vaak als “kastjes”, die vol zitten met opgeslagen informatie en waar we ons vaak niet meer van bewust zijn dat het opgeslagen is. De cliënt krijgt nu de gelegenheid om te vertellen wat er speelt. Door het verschuiven van de stoel (die op wieltjes gemakkelijk te verrijden is) kan de cliënt ervaren wanneer hij voelt en wanneer hij denkt. Hierbij maak ik onderscheid of iemand zijn gevoelens weergeeft en op het kleed kan blijven of dat iemand gaat praten over, redeneren en analyseren en van het kleed af zal rollen.



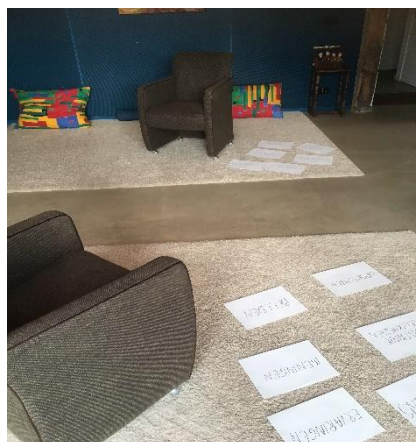
In de praktijk wordt dit vaak een opstaan en heen en weer lopen omdat deze bewegingen elkaar snel opvolgen. Het lichaam reageert onmiddellijk op de veranderingen die zichtbaar worden door de bewegingen die er gemaakt worden. en voelbaar zijn. Cliënten voelen dat vaak als spanning die vermeerderd of vermindert, velen geven aan dit in hun buik waar te nemen.

Het wordt erg snel duidelijk hoeveel iemand "buiten" is en van zichzelf verwijderd. Een cliënt merkte op: "ik ben wel erg vaak bij mijzelf weg, ik ben nooit op mijn kleedje, altijd met anderen bezig".

Vaak spelen in individuele sessies problemen die mensen ervaren in het contact met andere personen. Deze mensen worden gesymboliseerd door het andere kleed, waar ook een stoel op staat. Ook daar liggen papieren met de begoov-elementen als symbool voor de opgeslagen zaken van de andere persoon.

Zodra iemand praat over de ander, b.v. in een zin met hij of zij, maak ik de cliënt duidelijk dat hij nu een overstap maakt naar het andere kleed. Ik vraag de cliënt deze beweging te volgen. In het begin is het voor de cliënt nog niet zo makkelijk om in het verhaal dat hij vertelt zijn taal te analyseren. Door hier als begeleider op te wijzen, ontdekt de cliënt zijn taalpatronen en de bijbehorende beweging. Hiermee wordt duidelijk dat de cliënt van zichzelf verwijderd raakt, niet meer in zijn gevoelswereld is, en zich op het terrein van de ander heeft begeven.

Wanneer er een tweede persoon naar voren komt, ga ik vaak in de rol van representant op het andere kleed waarnemen wat daar speelt in het contact. Om duidelijk te maken dat mensen, bij het overstappen naar het kleed van de ander, vaak dingen achterlaten (gevoelens, meningen, verantwoordelijkheden e.d.), gebruik ik vaak kussens of andere concrete dingen zoals tassen, stenen of boeken. Zo wordt voor de cliënt helder dat er op zijn kleed mogelijk dingen liggen die niet van hem zijn.



In relatietherapie hebben beiden een eigen kleed en een eigen stoel. Op beide kleden liggen de begoov-elementen als papieren op de grond. We bespreken hoe in een relatie twee kleden naast elkaar liggen en er een symbolisch dak boven deze twee kleden is als teken van de relatie.

Bij de bespreking van de problemen die er zijn, gaan we uit van het verwoorden van de eigen gedachten, gevoelens en behoeften vanuit het model uit Geweldloze Communicatie. Hierin wordt uitgegaan dat ieder verantwoordelijk is voor de eigen gedachten, gevoelens en behoeften. Door in Ik-boodschappen te communiceren wordt helderder hoe men denkt, voelt en aan welke behoefte niet wordt voldaan. Binnen de eigen gedachten liggen alle meningen, overtuigingen en denkpatronen verankerd. Zodra een van beiden een zin gebruikt die over de ander gaat (bv. "ja maar, altijd als jij....." ) vraag ik degene die deze zin uitspreekt over te stappen naar het kleed van de ander.

Er is meestal een directe reactie bij de eigenaar van het kleed. Die deinst terug, duwt weg, gaat zelf van zijn kleed of merkt de verstoring in zijn systeem op een directe wijze. Dit is voor beide partijen erg verhelderend.

Voor kinderen gebruik ik vaak kleine kleedjes, waarbij ik aangeef dat hun kleed ook groot is, maar dat uit praktische overweging ik voor een klein kleed kies.

## **E**en voorbeeld uit de praktijk:

Cliënt: S.O , vrouw 24 jaar



Zij woont nog bij haar ouders thuis. Ze komt uit een Turkse familie waar tradities hoog in het vaandel staan. Zij heeft een vriend met wie zij graag wil gaan samenwonen. Dit is binnen de Turkse traditie niet mogelijk. Voor een bruiloft is er nog geen geld en gelegenheid.

De moeder van S. heeft op latere leeftijd opleidingen gevolgd en is nu druk met haar carrière. Zij stimuleert haar dochter om te studeren en aan haar toekomst te werken. Dit wordt door dochter als pushend ervaren.

Vraag: "Hoe kan ik meer mijzelf zijn en me minder laten beïnvloeden door wat mijn moeder wil".

We beginnen de sessie met het neerleggen van de elementen op het kleed van S. Terwijl zij dat doet vertelt zij over haar gevoelens van onzekerheid en de druk die zij voelt vanuit haar ouders en met name van haar moeder.

S zegt: "Ik wil helemaal geen carrière. Ik wil eigenlijk heel traditioneel een gezin en kinderen en een parttime baan".

S merkt op dat deze uitspraak in haar "kastje meningen" ligt en vult lachend aan dat deze ligt naast de mening "ik durf niet zo goed te zeggen wat ik er zelf van vind".

Dan nodig ik S uit om ook op het kleed van haar moeder de diverse elementen in de vorm van papieren neer te leggen.

S vertelt dat ze ineens merkt dat, nu zij op het kleed van haar moeder staat, ze nu anders naar haar eigen kleed kijkt.

Ik vraag haar wat er in de kastjes van haar moeder ligt met betrekking tot: werk, carrière, kinderen, gezin.

Ze vertelt: "Hier liggen hele andere dingen. Mijn moeder zette zich af tegen haar moeder die een traditionele Turkse vrouw was. Die werkte alleen in huis, was altijd thuis, stond klaar voor haar gezin en sprak slecht Nederlands. Mijn moeder vindt het belangrijk dat je als vrouw onafhankelijk bent en dat je er alles aan doet om zelf je geld te verdienen en een zinvolle bijdrage levert aan de samenleving". "Ik lijk misschien meer op mijn oma." Als zij naar het kastje van de verwachtingen van haar moeder kijkt, neemt ze het papier in haar handen.

"Dit zijn mijn moeders verwachtingen over mij." Ze legt het blad weer op de grond.

S loopt terug naar haar eigen kleed en gaat op haar stoel zitten. "Het voelt best anders nu ik hier weer zit".

Ik vraag S of het goed is als ik als representant van de moeder even op het kleed van haar moeder ga staan. Dit is ok.

Ik ga op het kleed van de moeder staan als representant van de moeder en pak het papier van verwachtingen op.

Ik zeg: "Het voelt hier alsof ik met een voet op mijn eigen kleed sta en met een voet op jouw kleed". Ik doe dat ook, zet mijn voet op het andere kleed en sta wijdbeens op beide kleden.

S: "Het is alsof je zo aan mij trekt".

S schuift haar stoel een beetje verder weg naar de achterkant van haar kleed.



Ik voel, als representant, dat ik met deze verwachtingen naar het kleed van S (mijn dochter) wil om haar van het belang te overtuigen.

Ik steek over naar het kleed van S en zeg wat er in mij opkomt: "Ik vind het heel belangrijk dat je je diploma haalt en dat je carrière maakt. Ik wil dat je je best doet om te halen wat er te halen valt".

S schuift haar stoel verder naar achteren en draait haar blik weg.

S zegt: "Het voelt helemaal niet fijn nu hier, ik ga weg".

Zij staat op uit haar stoel en loopt van het kleed naar de andere kant van de ruimte.

S zegt: "Dit is dus wat ik doe, ik zeg niks, mijn moeder staat nu op mijn kleed en ik ga weg".

Ik leg de verwachtingen van de moeder op het kleed van S en stap uit mijn representantenrol en neem een plek in de "buitenruimte".

S blijft met haar stoel aan de rand van haar kleed.

We praten samen over verwachtingen, van wie ze zijn en waar ze horen. Over het systeem van herkomst, oma, moeder, S en wat deze vrouwen verbindt en onderscheidt.

"Ik snap nu waarom mijn moeder zo hamert op mijn schoolwerk en zo en ik zie dat zij haar verwachtingen op mijn kleed legt. Ik weet nog niet zo goed wat ik allemaal zelf wil en hoe en wat, maar ik wil dat de verwachtingen die niet van mij zijn terug gaan naar mijn moeder."

S pakt het vel op en we bedenken op welke manier zij die terug kan geven. S neemt het papier en loopt langzaam naar de rand van het kleed van moeder.

Ze zegt: "Mam, ik wil graag mijn eigen weg vinden, mijn eigen keuzes maken. Ik snap jou nu beter en ik ga je meer vragen om raad, meer met je overleggen. Nu heb ik me vaak afgesloten en ben ik weggegaan. Dat werkt niet voor mij, dan voel ik me bang en onzeker en durf ik nog minder naar je toe te komen".

S gaat weer op haar stoel op haar eigen kleed zitten. Zij schuift haar stoel weer naar het midden

Ze zegt: "Nu voelt het veel beter. Het lijkt wel of mijn kleed wat veiliger en meer besloten voelt. Als ik naar het kleed van mijn moeder kijk, voel ik minder spanning. Alsof ze minder streng naar me kijkt".

Tijdens een vervolgsessie vertelt S, dat zij het contact met haar moeder nu makkelijker vindt. Ze vindt het zelfs minder vervelend als haar moeder soms op haar kleed komt. Zij merkt dat ze nu niet meer weg gaat en aan haar moeder kan aangeven dat zij haar eigen manier zoekt om dingen te doen en haar eigen weg wil vinden. Ze heeft in een gesprek met haar moeder ook de kleedmethode uitgelegd en aangegeven dat zij graag haar eigen leven op haar eigen kleed wil leiden. De moeder snapt de metafoer en geeft aan dat zij alleen het beste voor haar kind wil.

S voelt zich hierdoor een stuk fijner, ze heeft minder het gevoel zich te willen terugtrekken en merkt dat ze opener met haar moeder kan communiceren.

Werken met de ik-grens heeft in mijn praktijk een grote invloed. Bij elke cliënt komt dit aan de orde. Met de blokjes op tafel, met de kleden en de stoelen in de ruimte, met tekeningen op het flipover bord. De binnen- en buitenwereld ervaren heeft grote impact. Regelmatig hoor ik: "ik ben eigenlijk altijd buiten".

Hoe mooi en bijzonder om een ander en vaak nieuwe plek te ontdekken als de binnenwereld weer toegankelijk wordt.



Joke Kamm

Praktijk Gezondheid Centraal  
[www.therapie-deventer-zutphen.nl](http://www.therapie-deventer-zutphen.nl)  
[info@therapie-deventer-zutphen.nl](mailto:info@therapie-deventer-zutphen.nl)  
0612202468