



Gebruikmaken van de 3-dimensionale grensvisualisatie bij burn-out

Nell van de Ligt

Aan de hand van een casus laat Nell van de Ligt zien hoe dynamieken, die bij het ontstaan van een burn-out, een rol spelen met een driedimensionale grensvisualisatie (3-DGV) zichtbaar gemaakt kunnen worden. In meerdere sessies met de cliënt wordt stap voor stap en ondersteund door imaginatie gewerkt aan een krachtvol nieuw beeld.

In dit hoofdstuk beschrijf ik een casus van een cliënt met burn-outklachten aan de hand van de driedimensionale grensvisualisatie (3-DGV) aangevuld met andere werkvormen die behulpzaam zijn.

De casus Eveline

Intake:

Eveline is 37 jaar (financieel adviseur) getrouwd met Daan en 3 kinderen van 8, 9 en 10 jaar. Als Eveline voor de intake komt is een van de eerste dingen die ze vertelt dat ze zich bijna niets van vroeger kan herinneren. Ze is bang dat ze daardoor weinig kan vertellen. Dat vindt ze lastig. Ze denkt dat ze de oorzaak van haar probleem hierdoor niet kan vinden. De reden dat Eveline hulp zoekt is omdat ze thuis zit i.v.m. stressklachten. Ze vertelt: "De laatste jaren is de visie en de koers van de werkgever steeds meer gewijzigd. Ik pas niet meer goed bij het nieuwe beleid. Door de verzakelijking staan we verder van onze klanten af. We moeten in processen denken i.p.v. dat mensen centraal staan. Dat past niet bij mij en hoe ik wil werken. Om deze reden ben ik akkoord gegaan met een vaststellingsovereenkomst (een beëindigingsovereenkomst van de arbeidsovereenkomst met wederzijds goedvinden¹) die over drie maanden ingaat. Op dit moment is Eveline thuis, vrijgesteld van werk en wil ze met behulp van coaching en therapie bekijken wie ze is, wat ze wil en hoe het verder moet en kan. Eveline is cognitief en verbaal sterk, ze verwoordt gemakkelijk wat er speelt.

Eveline heeft diverse klachten die ze als volgt beschrijft:

- Ik kan niet stoppen met piekeren. Ik word er gek.
- Ik voel me doodmoe en heb een kort lontje. Ik val ze geregeld uit tegen mijn kinderen en dat vind ik heel erg.
- Ik slaap slecht, huil op de gekste momenten, ik heb last van stemmingswisselingen en ik ben in de war. Soms overheerst er angst, maar ik weet niet waarom. Ik schaam me dat ik geen geld inbreng thuis, dat ik profiteer van mijn werkgever en niks doe. Ik wil dat dit snel over is!
- Ik voel me onzeker en heb weinig zelfvertrouwen. Ik ben enorm bang om het niet goed te doen. Ik ben een 'pleaser'. Ik sloof me altijd uit. Ik zou het verschrikkelijk vinden als iemand vindt dat ik iets niet goed doe. Daarom ben ik perfectionistisch".
- Ik voel me enorm verantwoordelijk en ben erg plichtsgetrouw. Ik ben bang om mijzelf te zijn, want als ik mij laat zien, denk ik dat niemand mij wil, dat ze door de mand valt. Ik ben bang voor verlies van liefde, waardering, aanzien, aandacht. Kortom afwijzing en/of veroordeling.



- Ik kan niet voelen, ik weet niet wat gevoel is.
- Ik weet niet wat ik wil op dit moment in mijn leven

Haar man steunt haar en staat achter haar beslissing om naar ander werk te zoeken. Hij vindt het belangrijk dat Eveline kiest voor geluk en hij adviseert haar om weg te gaan.

Haar ouders begrijpen haar probleem niet. Ze heeft een goede baan en vinden juist dat ze niet weg moet gaan. Haar vader zegt Eveline vrij te laten in haar beslissing, maar heeft er wel een duidelijke mening over. Eveline voelt de afkeuring van haar ouders voor haar besluit.

Eveline is de oudste van vier kinderen en het enige meisje. Haar vader runt een eigen bedrijf. Haar moeder werkt mee in het bedrijf en doet het huishouden. Ze vertelt dat ze een gelukkige jeugd heeft gehad en dat ze alle kansen heeft gekregen. Thuis was hard werken en presteren een must, evenals samen klaar staan voor anderen. Ze vindt haar vader dominant ten opzichte van haar moeder. Haar moeder schikt zich naar de wens van haar vader. Eveline vertelt dat er veel ruzie is en is geweest tussen haar ouders. Hier heeft Eveline het moeilijk mee. Ze schaamt zich voor deze situatie tussen haar ouders. Praten over gevoelens werd niet gedaan. Evelien leerde dat gevoelens niet belangrijk zijn en dat het belangrijk is om ze te leren beteugelen. Ze heeft hard gewerkt en heeft het idee dat ze, mede dankzij haar vader geslaagd is in het leven. Haar vader bepaalde wat belangrijk was in het leven en adviseerde haar in de financiële wereld te gaan werken.

Wat ze ontdekt tijdens het intakegesprek is:

- dat ze wel degelijk gevoelens heeft. Ze realiseert zich dat ze duidelijk lichamelijke en emotionele belevingen heeft die haar signalen geven. Dat dit gevoelens zijn, signalen oftewel wegwijzers kunnen zijn, daarvan was ze zich nooit eerder bewust geweest.
- dat ze haar vader op een voetstuk zet. Ze realiseert zich dat haar vader ook “veel, zo niet alles heeft bepaald in haar leven”. Ze vindt het moeilijk om haar vader af te vallen en teleur te stellen. Ze vertelt dat ze voor het eerst een beslissing heeft genomen die de goedkeuring van haar vader niet heeft; ze heeft haar baan opgezegd. Daarover voelt ze ook veel paniek want wat nu?
- dat ze aspecten van haar vader in zichzelf herkent en erkent. Ze is ook actief en kan eveneens dominant en stellig zijn naar haar kinderen. Ze geeft toe dat ze een perfectionist is en dat ze daarin door kan schieten, net als haar vader.
- dat ze aspecten uit het gedrag van haar moeder herkent en erkent in haar zelf. Zij kan zich opofferen en zichzelf weinig ruimte geven. Ze is geneigd om meer voor anderen te doen dan goed voor haar is.

Van praten naar beelden:

Ik maak graag gebruik van metaforen in mijn werk. Daarom vraag ik Eveline om een beeld te maken van de gezinssituatie van vroeger. Het beeld dat meteen bij Eveline opkomt is een slang. Een wurgslang die zich strak om haar romp heen kronkelt. Het gevoel dat er bij hoort is beknelling. Ze kan geen kant uit. Haar handen zitten vast, ze krijgt weinig lucht. Ze wordt steeds meer gewurgd, want de greep wordt steeds sterker. De slang staat voor het moeten presteren. Ze voelt zich bang. Bang om te verliezen en niet aan de verwachtingen te kunnen voldoen. In een begeleide visualisatie help ik haar om zich los te maken uit de beknelling van de slang. Als ze daarin slaagt is ze verbaasd dat het haar gelukt is en voelt ze zich opgelucht.

We spreken af om in de eerstvolgende sessie te gaan werken met het tuinbeeld.



1^e tuinbeeld

Na de intake sessies heeft Eveline zicht gekregen op wat er in haar leven speelt en hoe zaken van vroeger en vanuit haar gezin van herkomst hier een rol in spelen. Het werken met beelden werkt goed voor Eveline. Hierdoor kan ze haar gevoelens woorden geven.

Ik kies ervoor om met Eveline met de 3-DGV te gaan werken.

Met kaplahoutjes en steentjes geeft Eveline vorm aan haar innerlijke ruimte. (afbeelding 1 en 2)



Afbeelding 1: Eveline maakt het beeld van haar innerlijke tuin. Terwijl ze de blokjes neerlegt vertelt ze wat er gebeurt.



Afbeelding 2: het poppetje helemaal rechts symboliseert Eveline. Het poppetje links van haar is haar vader.

Reflectie op het 1^e tuinbeeld: Evelien staat buiten haar tuin (zie afbeelding 1 het poppetje rechts buiten de cirkel met de zwarte punt in het midden). De poort is dicht. Ze kan naar binnen gluren door



een spleet en ze schrikt van wat ze ziet. Binnen is het een puinhoop. Er is geen orde, geen structuur. Er is wildernis en de ruimte staat vol met mensen. Ze kan niet naar binnen, zegt ze. Ze vertelt dat ze er nog nooit geweest is. Ze ziet haar moeder op de grond in haar tuin liggen; ze lijkt dood te zijn (zie afbeelding 1 het liggende poppetje onder in beeld). Eveline schrikt van dit beeld en vraagt zich af wat haar moeder daar doet.

Ze vertelt dat er geen ruimte is voor haar. Haar ruimte staat vol met mensen. Dat zijn Collega's, klanten, burens, vrienden. Het hele dorp... Haar vader staat naast haar buiten voor de ingang. Hij adviseert haar niet naar binnen te gaan. Evelien noemt hem de poortwachter van haar tuin. Hij doet dit met liefde en uit bescherming voor haar.

Als ze het beeld ziet voelt ze de beknelling die ze bij de wurgslang ook voelde. Ze zegt bang te zijn de liefde van haar vader te verliezen wanneer ze niet naar hem luistert. Hij heeft het beste met haar voor. Hem verliezen is als doodgaan: "dat kan ik niet aan. Ik wil mijn vader niet teleurstellen". Ze voelt paniek opkomen als ze hieraan denkt.

Het driedimensionaal weergeven van de tuinmetafoor geeft Eveline inzicht en duidelijkheid. Tijdens het visualiseren komen de beelden. Eveline voelt de onvrijheid; de wurgslang. Ze huilt, ze ervaart paniek, ze wordt boos en zegt dat ze haar eigen tuin in wil. Maar dat haar vader dit niet toelaat! Hij bepaalt of ze wel of niet in de tuin mag. Hij weet wat het beste voor haar is. Evelien heeft het gevoel dat ze stikt.

2^e tuinbeeld

Bij de tweede sessie (zie afbeelding 2) vertelt ze dat haar vader de poortwachter van haar tuin is. Dat ze dit niet meer wil maar dat hij de sleutel van de poort om zijn hals heeft en deze niet wil afgeven. In de sessie gaat ze met haar poppetje naar haar vader en vraagt hem vriendelijk om weg te gaan. Ze wil niet boos worden. Ze kan niet boos worden. Dat vindt ze moeilijk. Ze weet dat haar vader het goed bedoelt. Door haar vraag voelt vader zich afgewezen en dat vindt Eveline zielig. Hij bewaakt haar en ziet het als zijn taak er te blijven staan. Hij weet toch wat goed voor haar is. Ze voelt zich schuldig naar haar vader. Ze voelt de beklemming. Ze worstelt. Hij moet daar weg, maar hoe?

3^e tuinbeeld

In deze fase gaat ze opnieuw het gesprek met haar vader bij de poort aan. Ze beseft zich dat hij niet naar haar luistert, dat ze hem weg moet sturen wanneer ze toegang tot haar eigen ruimte wil krijgen. Uiteindelijk stuurt ze hem weg. Ze moet ervan huilen. "Dat het zo moet gaan. Dat hij niet wil luisteren naar mij". Ze kan niet boos worden, ze voelt zich verdrietig en onmachtig.

Tijdens de sessie bespreken we het nut en de functie van boos worden, over het belang van grenzen stellen en het toe eigenen van het eigen bestaansrecht en het innemen van bewegingsruimte.

4^e tuinbeeld

Als Eveline haar tuin in wil gaan, is haar vader direct terug. Hij heeft een uitkijktoren gebouwd. Hij kijkt vanaf een afstand mee. Ze zet 'haar vaders poppetje' op een verhoging (zie afbeelding 3).



Afbeelding 3: vader staat op een verhoging en kijkt mee

Ze wordt er moe van, dit wil ze niet. Ze wil privacy. Het hele verhaal begint weer opnieuw. Hoewel ze stelliger reageert naar haar vader, durft ze nog steeds niet boos op hem te worden. Ze tracht hem te overtuigen. Uiteindelijk druipt haar vader af. Hoewel ze opgelucht is, kan ze niet blij zijn.

5^e tuinbeeld met actieve imaginatie en hypnose

Na het concrete beeld van haar ontstane tuinbeeld, stap ik over naar actieve imaginatie. Ik laat haar nu, in plaats van een concreet tuinbeeld, de beelden in haar hoofd vormen. Ik kies hiervoor omdat ze aangeeft dat ze de gemaakte beelden steeds voor zich ziet.

Ze staat voor de poort bij haar tuin. Nu kan ze naar binnen, maar dan durft ze haar tuin niet in. Ze is er nog nooit geweest en weet niet wat ze tegenkomt. Ze voelt paniek en is bang. Wie beschermt haar nu haar vader er niet meer is? Ze is geneigd om haar vader terug te roepen. Ze vindt het zelf belachelijk dat ze haar vader wil roepen. Ze doet het niet.

Ik vraag wie ze anders kan meenemen om in haar tuin te stappen. Ze neemt haar man mee, die ze vertrouwt. Hij mag geen commentaar geven of vragen stellen. Ze is bang voor een oordeel, niet alleen van haar man, maar ook van de anderen en al de mensen die nog binnen haar ruimte zijn en achter het hoge hek staan. "Ze zullen haar wel een zwakkeling vinden. Universitair geschoold, en niet in staat om je eigen tuin in te richten!"

Eveline stapt vervolgens samen met haar man haar tuin in. Ze geeft aan dat het een puinhoop is in de tuin. Ze weet niet waar ze moet beginnen. Ze huilt. Na enige momenten reageert en handelt ze ineens heel resoluut en zet al die mensen haar tuin uit. Ook haar man. En haar moeder sleept ze er ook uit.

Maar de mensen gaan niet weg. Ze blijven buiten de poort staan wachten. Ze willen niet weg. Ze wachten daar tot er later weer ruimte is. Eveline vindt het verschrikkelijk. Ze begrijpt niet waarom die mensen niet weg gaan. Ze sluit de poort van haar tuin.

Nu is Eveline alleen achtergebleven in de woestijn. Zo noemde ze wat ze zag. Ze wordt er moedeloos van en alles overvalt haar. Ze wil een schema gaan maken zodat ze helder krijgt wat en hoe ze alles gaat aanpakken.



6^e tuinbeeld: opruimen

Bij de volgende sessie komt Eveline geëmotioneerd en boos binnen en valt meteen met de deur in huis "Ik ben er de hele week mee bezig geweest. Alles moet uit mijn tuin. Ik ben er klaar mee. Ik wil de tuin gaan leeghalen, opnieuw inrichten zoals ik dat wil." Ze dubt nog over hoe ze het aan moet pakken. Ze kan het niet alleen. Ze moet hulp vragen. En dat heeft ze nog nooit gedaan. Tijdens de actieve imaginatie die volgt, besluit Eveline om haar ouders te vragen. Ze voelt zich schuldig omdat ze haar ouders nu wel nodig heeft. Terwijl zij hen de vorige keer weggestuurd heeft. Toch vraagt ze hen. Haar ouders blijken van goede wil ook al mokken ze even. In de imaginatie helpen haar ouders haar met het opruimen en leegmaken van de tuin.

Als de tuin leeg is, begint haar vader haar adviezen te geven. Eveline stuurt daarop haar ouders weg. Die nemen de slachtofferrol in en zeggen dat ze haar broer wel gaan helpen. "Hij is tenminste dankbaar en luistert naar goedbedoelde adviezen". Eveline voelt zich meteen schuldig en slecht. Cognitief weet ze dat het schuldgevoel niet klopt. Ze kan het zo laten. Ze richt zich op haar eigen ruimte. Ze legt paadjes aan en plaatst planten en bomen. Omdat ze het moeilijk vindt om te beslissen hoe ze het wil hebben gaat Eveline in de tussenliggende tijd concreet haar tuin tekenen en inrichten. Ik vraag haar om zich bewust te worden van alle overtuigingen die ze tegenkomt en om deze te noteren. Zo ontdekt ze wat er ligt, wie ze is en wat ze graag wil.

7^e tuinbeeld

Eveline komt met een tekening. Ze heeft paden aangelegd en 2 deuren in de tuin gemaakt, een deur (links) voor familieleden, vrienden dus dierbaren en een andere deur voor alle andere mensen (collega's, kennissen, burens en klanten). "De paden kan ik aanleggen, zegt ze, maar meer krijg ik niet voor elkaar. En er is nog een onopgeruimde plek, wat met het werk te maken heeft. Er staat daar veel onkruid. Eveline moet nog onderzoeken wat ze wil laten staan en wat ze weg wil hebben. Voor haar is het belangrijk dat ze daar de tijd voor neemt. Het moet heel secuur gebeuren. Ze wil alles goed bekijken en afwegen.

We werken opnieuw met imaginatie. Ze begint aan de klus maar terwijl ze bezig gaat krijgt ze commentaar van de mensen (collega's, dorpsbewoners, vrienden) die buiten de tuin meekijken. Het zijn de mensen die eerst in de tuin waren en nu buiten staan te wachten. Zij willen niet dat ze haar eigen keuzes maakt, want dan is er misschien geen plek meer voor hen in de tuin. En zij vinden dat het gedoe van haar nu lang genoeg geduurd heeft.

Eveline voelt zich boos en stuurt hen weg, maar ze gaan niet. Ze zeggen tegen haar: "wanneer ben je er weer? We hebben je nodig. Jij zorgt zo goed voor ons?" Eveline raakt in paniek, trekt de muur omhoog maar de mensen buiten kijken stiekem door de spleetjes van de muur. "De mensen buiten de tuin zien er heel slecht uit en alleen ik kan ze helpen. Ze dwalen rondom mijn tuin. Ik moet voor ze zorgen, anders teren ze weg. O mijn god, dat wil ik niet". Ze moet iets doen. Als ik haar vraag wat ze zou willen doen, gaat Eveline verder. Ze vertelt hen dat ze niet langer voor hen zal zorgen. Dat ze het zat is om voor hen te zorgen. Dat ze een eigen leven heeft. Dat ze haar grens stelt en dat ze haar leven zonder hen gaat inrichten. Ze vertelt hen dat zij niet verantwoordelijk is voor hun leven. Eveline laat haar gevoelens en emoties stromen. Ze spreekt alle woorden met overtuiging uit. Uiteindelijk verdwijnen de mensen. Ze voelt zich enorm opgelucht. Omdat ze een grens gesteld heeft, omdat ze haar lijf en geest ontladen heeft. Na deze sessie gaat Eveline wel doodmoe naar huis.



8^e tuinbeeld

Eveline heeft zich goed gevoeld deze week. Ze is opgelucht en voelt zich vrijer maar nu wil ze haar eigen tuin gaan inrichten. Ze wil bekijken of beter: ontdekken wie ze is, wat er is en wat ze wil. "Nu ben ik in mijn tuin, in mijn plekje. Ik kan eindelijk bij mezelf zijn", zegt ze. Ze heeft enorm veel zin in deze sessie en de weg naar zichzelf. Ook al vindt ze het spannend en weet ze niet wat ze wil. We bespreken het beeld dat ze heeft van haar eigen tuin. En dan gaat ze thuis een nieuwe tuinschets maken. De ruimte is van haar en zij voelt zich er heerlijk. Ze mag zelf bepalen wat en hoe ze de tuin indeelt. Ook al is er nog werk te doen, ze voelt dat ze werkt aan zichzelf, aan haar eigen ruimte. Ze bouwt aan zichzelf.

Een jaar later:

Het gaat erg goed met Eveline. Ze staat stevig in haar schoenen en kan voor zichzelf kiezen en zorgen. Ze heeft nieuw werk gevonden waar ze zich erg goed bij voelt. "De band met mijn vader is gelukkig nog steeds goed. Daar was ik even bang voor. Maar dit is achteraf gezien de beste les van mijn leven geweest, ook al vond ik het een moeilijk proces", vertelt ze.

Samenvatting

De 3-dimensionale grensvisualisatie is zeer geschikt om burn-out symptomen en dynamieken zichtbaar te maken. Hierdoor worden oude beelden, patronen en overtuigingen in beeld gebracht. Ruimtelijk werken maakt het de cliënt mogelijk om te ervaren hoe het beeld ook lichamelijk doorwerkt. Het oorspronkelijke en beperkende beeld in een nieuw en gewenst beeld veranderen in de grensvisualisatie heeft een helende werking.



Nell van de Ligt, MSc

Ligtpunt
www.ligtpunt.nl
info@ligtpunt.nl
0614022339