



Werken met het ruimtelijk aandachtsmodel en wolvilt in relatietherapie

Pauline Hofstra

Psychologe Pauline Hofstra beschrijft hoe ze met eenvoudige hulpmiddelen (wolvilt) het ruimtelijke aandachtsmodel in relatietherapie zichtbaar maakt. Hiermee lukt het haar om complexe tussenmenselijke interactie en patronen op een eenvoudige wijze en beeldend uit te leggen. In dit artikel beschrijft zij hoe ze paren bewust laat worden van de posities die zij ten opzichte van elkaar innemen.

In mijn werk als therapeut maak ik gebruik van het Ik-grens bewustzijns model waarbij ik werk met wolvilt. Daarbij heb ik rondjes geknipt uit wolvilt die qua grootte gelijk zijn maar qua kleur allemaal verschillend. Deze rondjes staan voor onze interpersoonlijke ruimte, onze 'tuin' genoemd. De tuinen van de meeste mensen zijn even groot en allemaal uniek. De poppetjes heb ik in 2 varianten geknipt. Poppetjes die dezelfde kleur hebben als de tuin en gele poppetjes. Het gele poppetje ligt onder het gekleurde poppetje, het gaat er achter schuil. Samen vormen ze één geheel. De poppetjes heb ik in 2 varianten geknipt. Poppetjes die dezelfde kleur hebben als de tuin en gele poppetjes. Het gele poppetje ligt onder het gekleurde poppetje, het gaat er achter schuil. Samen vormen ze één geheel.

Als mens identificeren we ons vaak met wat we denken en wat we voelen. Uitspraken als 'Ik ben verdrietig' en 'ik ben boos' geven meestal aan dat we ons identificeren met hoe we ons voelen. Het gekleurde poppetje representeert deze identificatie. In de tuinmetafoor is het alsof de tuinman zegt 'Ik ben een roos' nadat hij eerst de roos heeft waargenomen in zijn tuin. Zo kunnen we ons ook identificeren met wat er in ons leeft en met de betekenis die we hieraan geven. We geloven dat onze gekleurde privé logica niet alleen onze maar DE logica is.

Natuurlijk kan ik vanuit mijn persoonlijk gekleurde positie nieuwe informatie, kennis tot me nemen en vaardigheden bijleren. Maar wanneer ik mij als 'tuinman' identificeer met de inhoud van mijn 'tuin' b.v. met mijn gevoelens en beelden, zal ik niet zo veel veranderen aan wat er verder in mijn tuin aanwezig is. Mijn beelden, overtuigingen, verantwoordelijkheden, taken, herinneringen en gevoelens blijven intact en op hun plek. Mijn wens naar een innerlijk evenwicht is erop gericht mijn aannames over mijzelf, anderen, het leven en mijn strategieën in stand te houden. Zonder dat ik het doorheb gebruik ik mijn creatieve kracht daardoor vaak om oude patronen te herhalen. Het gele poppetje representeert de 'bewuste en creatieve waarnemer' die we ook zijn. We kunnen bewust gadeslaan wat er in ons omgaat zonder ons daarmee te identificeren. We kunnen

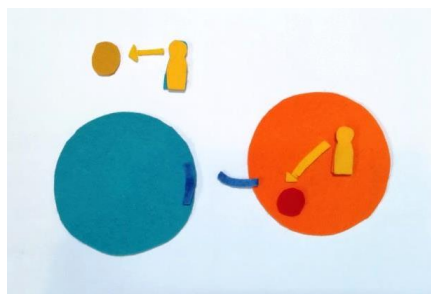


waarnemen wat er in ons leeft en ruimte ervaren tussen dat wat we gadeslaan en de elementen in ons zelf. Als bewuste mindful waarnemer, als 'tuinman', ben ik in staat tot tuinieren en zaken te veranderen in mijn innerlijke wereld. Ik gebruik mijn creatieve kracht om te creëren en ben in staat uit patronen te stappen.

Ook wanneer ik met (echt)paren werk, gebruik ik het ruimtelijke aandachtsmodel. Inzicht krijgen in de modus waar partners verblijven en hoe ze met hun eigen en andermans grenzen omgaan is van groot belang. De vraag 'waar ben ik nu met mijn aandacht', is daarbij essentieel.

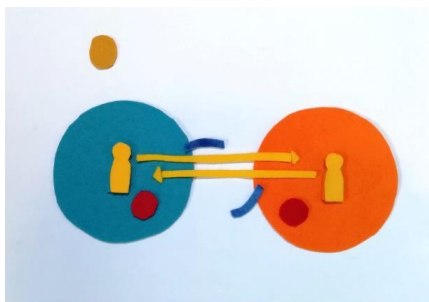
Tijdens de eerste paar begeleidingssessies met een echtpaar wordt duidelijk dat veel ervaren communicatieproblemen te maken hebben met het 'niet op elkaar afgestemd zijn'. Wanneer de één iets rationeel wil bespreken (in de cognitieve modus is, in het tuinmodel „buiten“ is), trekt de ander het zich persoonlijk aan (is in de mindful modus, in het tuinmodel 'binnen'). En wanneer de ander iets mindful ('binnen') meedeelt, reageert de partner vaak op een rationele ('buiten') reactie. Na een paar begeleidingssessies vertelt het stel hoe ze gebruik hebben kunnen maken van het ruimtelijke model in een situatie die normaliter flink uit de hand had kunnen lopen. Ze vertelden het volgende verhaal.

De vrouw ontvangt het verdrietige maar niet onverwachte nieuws dat een dierbare vriendin is overleden. Ze deelt het direct met haar man die zit te lezen. Zonder dat hij van zijn lectuur opkijkt (zie afbeelding 1), antwoordt hij: 'Ja, mensen gaan dood'.



Afbeelding 1: blauw reageert rationeel op emotionele boodschap van oranje. Het poppetje links boven symboliseert de persoon die met zijn aandacht in de buitenwereld is, in de interpersoonlijke ruimte. Het poppetje rechts bevindt zich met haar aandacht in de eigen ruimte.

Zij is geschokt door zijn kille reactie en maakt een vinnige opmerking. Hij kijkt op, ziet zijn vrouw en realiseert zich wat ze heeft verteld en dat hij op een rationele manier heeft gereageerd. Hij gaat naar binnen, wordt mindful, en voelt mee met zijn vrouw. Hij voelt ook zijn eigen spijt over zijn snelle reactie en verontschuldigt zich bij haar. Zij ervaart op haar beurt zijn oprechtheid en voelt zich serieus genomen. De verbinding is hersteld (zie afbeelding 2).



Afbeelding 2: Blauw (links) voelt mee met oranje (rechts) en oranje voelt mee met blauw. Beiden kunnen ook eigen gevoelens waarnemen. Beide personen zijn nu mindful en met hun aandacht in de eigen innerlijke wereld en met hun gevoelens verbonden.

De vrouw realiseert zich bovendien dat ze van haar man verwacht dat hij direct aandacht voor haar heeft wanneer zij hem iets wil vertellen. Dat ze, met andere woorden, zonder kloppen bij hem mag binnen lopen en verwacht dat hij voor haar thuis is. Beiden zijn in staat hun eigen aandeel te herkennen in het interactie patroon en hiervoor de verantwoordelijkheid te nemen.

Voor dit echtpaar was het bewust worden van: 'waar ben ik met mijn aandacht?' voldoende om vol vertrouwen de relatie samen verder vorm te geven. De bewustwording van wat er in mij leeft en hoe dat van invloed is op de manier waarop ik met de ander om ga' is van cruciaal belang.

De voor de partners zichtbare gekleurde vilttuinen, al dan niet omgeven door de gezinstuin, maken iedere keer opnieuw duidelijk dat WIJ betekent 'JII + IK' en niet 'JII of IK' en ook niet 'JII moet net zo gekleurd zijn/doen als IK' .

Samenvatting

In paartherapie blijkt het werken met het ruimtelijk aandachtsmodel zeer verhelderend. Door daarbij gebruik te maken van wolvilt kunnen relatiepatronen simpel worden geïllustreerd. Het leert paren o.a. een onderscheid te maken tussen een gevoel hebben en een gevoel zijn. Ook leidt de werkvorm tot bewustwording van het onderscheid tussen compassie en rationele aandacht. Tenslotte ontstaat er inzicht in hoe de eigen aandacht, de plaats en de richting ervan, empowerment verstrekt. Deze elementen dragen bij aan verandering en een nieuw evenwicht.



Pauline Hofstra, psycholoog

Centrum Animare
www.centrumanimare.nl
info@centrumanimare.nl
06-25118619