

Wat heb ik in huis? Her-inrichten na verlies

Een zelfexploratie oefening na het verlies van een geliefde

An Hooghe, Nele Stinckens & Nils Van Uffelen

Na het verlies van een geliefde beschrijven de meeste rouwenden dat ze fundamenteel veranderd zijn. De persoon voor het verlies is niet meer dezelfde als diegene die men is geworden na het verlies. Ook de manier waarop men in relatie staat tot anderen is vaak grondig veranderd. In deze reflectie-oefening wordt er gevraagd om zichzelf, sinds het overlijden, bij wijze van metafoor voor te stellen als een huis. De binnenkant van het huis symboliseert wat men allemaal in huis heeft en welke 'kamers' (zelfaspecten) men herbergt. Verlies noopt doorgaans tot een herinrichting, waarbij de indeling en inrichting van de 'kamers' veranderd worden. De buitenkant van het huis geeft weer hoe men zich beleeft in relatie tot de omgeving.

Deze oefening omvat 3 fasen en is zowel geschikt als onderdeel van een individuele therapie (verspreid over meerdere sessies) alsook voor groepstherapie.

1. De begeleide reflectie-oefening

De therapeut nodigt de cliënt uit om de aandacht naar binnen te richten, de ogen te sluiten en te luisteren naar wat de therapeut te vertellen heeft. Een korte meditatie-oefening, gedicht of lied kunnen hieraan voorafgaan.

De therapeut vertelt dat men sinds het verlies mogelijk is veranderd als persoon, zowel wat betreft de eigen binnenkant (emoties, gedachten, prioriteiten, gevoeligheden enz.), alsook de buitenkant die andere mensen kunnen zien (de manier waarop men reageert op anderen, wat men uitstraalt, enzovoort): *“Stel dat je jezelf zou voorstellen als een huis, met een binnenkant en een buitenkant, hoe zou dit huis er dan uit zien?”*. Vaak blijkt het belangrijk om te benadrukken dat het niet gaat over iemands droomhuis, of ook niet het huis dat men nu bewoont, maar dat het huis een metafoor is om zichzelf, als persoon, voor te stellen.

“Laat ons beginnen met de buitenkant. Jij als persoon gesymboliseerd als een huis, in relatie met jouw buitenwereld”. Op een zeer rustige en langzame wijze geeft de therapeut wat voorbeelden: *“Misschien voel jij jezelf als een klein huisje, misschien een chalet, tent of iglo, of eerder een kasteel, een boerderij, een glazen huis, een villa of een boomhut”*.

Na enige stilte belicht de therapeut vier grote aspecten (ligging, omvang, stijl en bereikbaarheid), met daarbij telkens een aantal vragen of voorbeelden: *“Ervaar je jezelf bv als een alleenstaand huis, of eerder als een appartement, of als een rijwoning? Staat jouw huis in een rustige omgeving, op het platteland, misschien in een doodlopende straat, of in een bos, of eerder in de drukte van een stad?”*. Tussendoor herhaalt de therapeut dat het de bedoeling is om zichzelf, als persoon, voor te stellen als huis, en dat het beeld niet hoeft te kloppen met de realiteit: *“Het kan ook een paalwoning zijn in het midden van de stad, of een glazen huis op het water”*. Vervolgens staat de therapeut stil bij de omvang van het huis: *“Is jouw huis een klein huisje, of misschien een zolderkamertje, of eerder een grote chique villa of een appartementsgebouw, ...?”* De therapeut laat af en toe een stilte, ter reflectie, en gaat dan verder: *“Mogelijks komen er reeds beelden op, of heb je zelfs al een gedetailleerd beeld over jezelf als huis. Sta dan nu even stil bij de stijl van jouw huis. Heeft jouw huis eerder een klassieke uitstraling, of een moderne architectuur? Is jouw huis eerder rond of eerder vierkant of in verschillende blokken? Mogelijks is er bij jou een verschil in de voorkant van het huis en de achterkant? Misschien heeft jouw huis ook een tuinhuis dat los staat van het*

huis? Mogelijks heeft jouw huis een tuin, met bloemen, bomen of struiken? Zijn er opvallende details aan de buitenkant van jouw huis? ”. Tenslotte staat de therapeut stil bij de bereikbaarheid van het huis: “Ligt jouw huis dichtbij de straat of eerder afgelegen? Is er een omheining rond jouw huis of misschien een beveiligde poort met een code? Is er een oprijlaan naar jouw huis? Heeft jouw huis veel of weinig ramen waardoor men naar binnen kan kijken? Zijn er misschien meerdere deuren? Heb je een bel aan de deur, of eerder een klopper, of staat de deur altijd open?...”

Na een langere stilte schakelt de therapeut over naar de binnenkant van het huis.

“Is jouw huis één grote ruimte (een loft of grote kamer) of heeft het verschillende kamers? Zijn er verschillende verdiepingen, misschien zelfs een zolder of een kelder? Zijn er kamers of plaatsen in jouw huis waar je bezoekers ontvangt, of waar je je terugtrekt of tot rust komt? Zijn er ook kamers in jouw huis waar je liever niet komt, of die verboden toegang zijn voor anderen? ”. Vervolgens komt de inrichting van het huis aan bod: “Bekijk verder eens hoe jouw huis aan de binnenkant is ingericht. Welke stijl heeft jouw huis? Zijn er veel kleuren of is er een kleur overheersend? Is het eerder minimalistisch, of met veel hout, of eerder een ruwe of metalen inrichting? Is het gezellig in jouw huis? Misschien is er een open haard? Is jouw huis ordelijk en opgeruimd, of eerder een rommeltje of gezellige drukte? Zijn er planten of bloemen in huis? Hangen er foto’s, schilderijen of spiegels op? Zijn er eventueel kamers die nog ingericht of heringericht moeten worden of misschien leegstaan? ”. Vervolgens staat de therapeut stil bij de lichtinval. “Is er veel licht in jouw huis of is het eerder donker? Wordt jouw huis vanbinnen verlicht met TL lampen of eerder warm licht? ”. Tenslotte staat de therapeut nog even stil bij andere sensaties, zoals de geuren die er mogelijks in huis hangen: “de geur van eten, of frisse bloemen, of een stank die ergens vandaan komt”, en eventuele geluiden in huis: “muziek die klinkt in huis of in bepaalde kamers, of een stilte... misschien een zachte of eerder een harde stilte”.

2. Een tekening van het eigen huis

In een volgende fase wordt de cliënt uitgenodigd om het huis dat men net gevisualiseerd heeft, te tekenen. De therapeut legt verschillende grote bladen papier en allerlei tekenmateriaal (kleurpotloden, wasco’s, krijtjes en stiften) klaar. Meestal kiest de cliënt ervoor om een afzonderlijke tekening te maken voor de buiten- en de binnenkant. Vaak wordt het beeld tijdens het proces van het tekenen nog verrijkt met allerhande details.

3. Bespreking van het proces en van de tekening

In dialoog met de therapeut of met andere groepsleden, wordt men uitgenodigd om iets te vertellen dit zelfexploratief proces. Hoe was het voor hem/haar om aan deze oefening te beginnen? Kwam er meteen een beeld of kwam het gaandeweg? Was men zelf blij met wat er opkwam van beelden? Waren er dingen waarvan men zelf schrok? Verder wordt er ook stil gestaan bij de omzetting van de visualisatie naar het maken van de tekening. Hoe was het om dit te tekenen? Zijn er nog dingen veranderd of bijgekomen tijdens het tekenen? Enz. Een belangrijk onderdeel van deze oefening is dat de therapeut (of lotgenoten) ook hun impressies over de tekening delen met de cliënt. Zo kan de therapeut aangeven wat hem/haar verrast heeft in de tekening en de link maken naar thema’s die bijvoorbeeld ook in vorige sessies al besproken werden. De meerwaarde van de oefening in een groepscontext is vooral zichtbaar in deze fase, waarbij er reflecties van de anderen kunnen komen in de vorm van herkenning van gelijkende aspecten (bv. de verandering in bereikbaarheid van het huis tegenover de omgeving, of de nood aan intieme kamers, of het belang van een beveiliging van het eigen huis,...). Ook de erkenning van veerkrachtige elementen in de tekening, of de eventueel verschillende beleving van hoe iemand overkomt in een groep en hoe men zelf de

buitenkant van het huis heeft vormgegeven, blijken belangrijke therapeutische ingrediënten te zijn.

Casus

Nils verloor zijn 16-jarige dochter Charlotte zeven jaar geleden. Sinds het overlijden is hij door een proces van intense zelfreflectie gegaan. In de bespreking van zijn tekening legde hij vooral de nadruk op hoe hij de voorbije jaren veranderd is in relatie tot zijn omgeving. Er is een gewijzigde 'toegang' tot zijn huis, dat enkel bezocht kan worden door mensen met authentieke interesse en tijd.

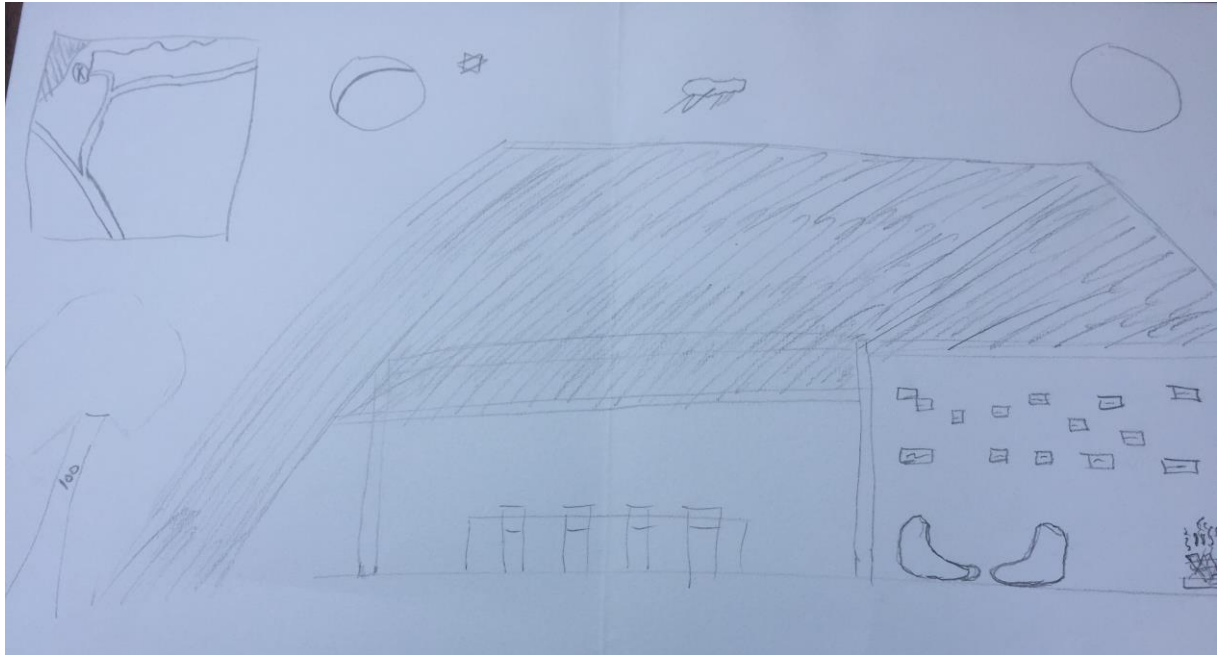
Naar aanleiding van deze bijdrage vroegen we hem om een kort tekstje te schrijven, passend bij zijn tekening.

Mijn geworden zijn

Het was lang zoeken. Zoeken naar de criteria aan welke de plek moest voldoen. Een plek aan het water, het huis zal er mooi in weerspiegelen, het eeuwig kabbelen van het water zal geluiden van rust brengen zonder enige eentonigheid. De zon zal er sterren op toveren. De plek is afgelegen, maar niet té. Ver genoeg van de verwarrende overbelaste mensenwereld, maar toch dicht genoeg om er zonder overdreven inspanning een bezoek te brengen. Via een pad, een doodlopende zijweg. Deze afslag van de hoofdweg leidt naar een unieke combinatie van natuurschoonheid. Warmte, kleuren en reliëf zullen bezoekers die dit doelbewust willen ontdekken, verrassen. Het pad is enkel begaanbaar voor mensen die de tijd nemen om zich te vergewissen van wat deze wandelweg te bieden heeft. Het laat uitsluitend mensen toe die zich interesseren voor het hoe en waarom van het ontstaan en bestaan van deze zijweg en die zich tegelijkertijd authentiek durven tonen.

Langs dit pad staat het huis. Het huis dat mijn 'zijn' weerspiegelt. Gebouwd op de open plek grenzend aan het water. Een 100-jarige eikenboom die zijn takken beschermend uitstrekt over het huis onderbreekt als enige het vergezicht over het water en het landschap rondom het huis. Een uitgestrekt rieten puntdak beschermt tegen te veel zon of te veel regen. Heerlijk om onder te schuilen wanneer nodig. Het rechthoekige dak wordt geschraagd door vier boomstammen. Hun ouderdom en kracht stralen veiligheid en ondersteuning uit. Het huis heeft één enkele wand, de drie andere zijden zijn open. Geen ramen of deuren, uitnodigend. Inkijk en uitzicht worden niet belemmerd. Onder het dak staat een grote lange tafel, op hoge poten, omringd met veel zitkrukken. Ze nodigt uit om samen te eten, gesprekken te voeren, te lachen, te drinken, te ontmoeten. Zetels rond een open vuur wachten op lezers of denkers, gebiologeerd kijkend naar de wisselende vlammen. De enige wand is aangekleed met kleine kadertjes van verschillende soorten en formaten. De kaders spelen tegelijk de rol van geheugen en inspiratie. Ze tonen alle betekenisvolle uitspraken en beelden van bezoekers aan dit huis.

Het is een huis van telkens verrassende momenten en nieuwe ontmoetingen. De voorbijgangers die de zijweg ontdekken, verrijken en verstevigen de constructie van het huis. De bank onder de 100-jarige eik naast het huis is de ontsnappingsroute op momenten van te veel. Ze brengt de nodige verpozing en bezinning, noodzakelijk om telkens weer te herbronnen.



Over zijn ervaring bij deze oefening, voor zichzelf, en in gesprek met de andere ouders, vertelt hij het volgende:

Tot mijn verbazing kwam mijn beeld er als vanzelf, spontaan zonder veel nadenken. De tekenoefening geeft als resultaat de kracht van het beeld, een beeld dat nog lang nazindert. Een beeld is duizend woorden. De interactie met de andere ouders was des te boeiender omdat beelden ook verbeelding oproepen en dus dialoog creëren via een andere insteek.

Het beeld draag ik mee, alle dagen. Bewuster maakt het me hoe ik vandaag in het leven sta. Open maar selectief naar andere mensen, bewuster van wat zin heeft en zinvol is. Een schril contrast met het vroegere huis, klassiek, zoals de maatschappij het wilde; huisje, tuintje, kindje,... Dank je Charlotte om de muren te verwijderen en een beter passend plekje te vinden. Je zou het veel leuker vinden....

Concluderende overwegingen en gedachten

In het werken met rouwenden hebben wij ervaren dat dit een erg krachtige en verdiepende reflectie-oefening kan zijn. Via beelden, tekenen en dialoog kan men vorm en woorden geven aan hoe men als persoon veranderd is sinds het verlies, zowel in relatie tot zichzelf als in relatie met de omgeving.

Referenties:

Stinckens, N. (2010). Wat heb ik in huis? In: Gundrum, M. & Stinckens, N. *De Schatkist van de therapeut, Oefeningen en strategieën voor de praktijk*. Leuven: Acco.