

Uit: Smeijsters H. (red.), 2008. De Kunsten van het Leven. Voorbeelden uit de creatieve therapie. Uitgeverij Veen Magazines B.V., Diemen. Blz. 127-135.

‘MIJN HOOFD STAAT ER NIET NAAR’

Renate Hoenselaar & Piet

.....
In deze casus beschrijft Piet zijn ervaringen binnen danstherapie.

Piet is binnen de Psychiatrische Afdeling van het Algemene Ziekenhuis (PAAZ) opgenomen en volgt naast danstherapie andere therapieën. Na een jaar deeltijd te hebben gevolgd kiest Piet als vervolg behandeling voor individuele danstherapie. Het is in deze therapie dat hij zijn proces opnieuw gaat neerzetten en vormgeven in een dans. Daarbij blikt hij terug op zijn proces maar ervaart hij, door dit in beweging te doen, opnieuw de weg die hij gegaan is. Tijdens deze ervaring schrijft hij zijn verhaal.

.....

Ik zal mij eerst even voorstellen: mijn naam is Piet. Op het moment dat ik opgenomen werd op de PAAZ was ik 49 jaar. Ik wil de kracht van danstherapie door middel van dit schrijven delen met anderen. De danstherapie heeft mij emotioneel opengebrouwen. Tijdens het neerzetten van mijn proces tijdens de individuele danstherapie en het schrijven hierover, kwamen oude ervaringen, patronen en gevoelens soms in heftigheid weer boven. Toen besepte ik ook ten volle wat deze therapie mij gebracht heeft.

MIJN ACHTERGROND

Toen ik opgenomen werd op de afdeling psychiatrie van het ziekenhuis was ik totaal vastgelopen in mijn leven. Het leven hoefde voor mij beslist niet meer. Ik had het gevoel dat het ‘over’ was. Zoals ik toen was en deed, wilde ik niet meer verder. Ik was gescheiden, had alles verloren wat mij lief was, zelfs de liefde van mijn leven, had mijn ex gigantisch voor de gek gehouden en haar niet verteld wat er aan de hand was. Ik was failliet gegaan als hypotheek- en pensioenadviseur, moest mijn huis gedwongen verkopen. Ik schaamde mij heel diep en dacht dat ik niets meer kon of ooit zou kunnen. Op advies van mijn ex ben ik naar de huisarts gegaan en daar werd meteen doorverwezen naar de psychiater. Ik ben er naar toe gegaan omdat ik mijn zoontje niet in de steek wilde laten. En er was, denk ik achteraf, nog een klein vonkje dat wilde leven. Ik besepte dat ik er alleen niet uitkwam. Ik heb toen tegen mezelf gezegd: ‘dit is je laatste kans. Als deze therapie niet helpt dan is het voor mij klaar’. Ik kon en wilde zo niet verder leven. Ik werd opgenomen met een depressie.

In mijn gezin van herkomst ben ik de jongste. Ik heb een zus en broer boven mij. Mijn vader heeft in concentratiekampen gezeten omdat hij joods was. Hij heeft veel familie en vrienden verloren. Het was een intelligente man, ontwikkeld en op een ouderwetse manier beleefd en netjes. Goede manieren waren belangrijk voor hem. In 1934, toen hij achttien was, is hij vanuit Berlijn naar Nederland gevlucht. Hij sprak zelden of nooit over de oorlog omdat hij, zo zei hij, ons er niet mee wilde belasten. Hoe ouder hij werd hoe meer last hij kreeg van nachtmerries. Hij gaf ons dingen mee als: ‘Val nooit op. Als je laat niet zien wat je denkt en voelt, dan wordt dat je dood.’ Discussies over de oorlog in Vietnam waren onmogelijk, want de Amerikanen hadden ons bevrijd. We moesten dankbaar zijn. Mijn ouders vonden dat wij een verplichting naar de maatschappij toe hadden. Het was niet zomaar dat mijn vader de

oorlog overleefd had. Wij moesten nuttige elementen worden voor de maatschappij – op een wijze ingevuld zoals zij dat zagen, natuurlijk. Ook door niets te zeggen kon mijn vader de sfeer thuis bepalen.

Ondanks dat mijn moeder niet joods was heeft zij, zoals iedere doorsnee Nederlander, de ellende meegemaakt. Ze heeft een romance gehad met een Canadees – een gegeven dat mijn vader niet goedkeurde. Ze liet niemand uitpraten, ze sprak altijd overal doorheen met een schelle stem, ging niet in op wat iemand zei, luisterde niet en schetterde er op los, vaak in een toestand van hysterie. 's Avonds tijdens het eten waren er aan tafel regelmatig hevige ruzies, voornamelijk met mijn broer, die vierenhalf jaar ouder is dan ik. Ik vond dat afschuwelijk en zeer beangstigend. Ik voelde die ruzies altijd aankomen en probeerde te voorkomen dat dit gebeurde. Niets hielp. Ik hield me dan verder heel stil en at met bonzend hart mijn bordje leeg. Dan wilde ik zo snel mogelijk naar mijn kamer. Wij konden als kinderen goed leren. Mijn broer en zus hebben theologie gestudeerd, ik ben psychologie gaan studeren maar heb deze studie niet afgemaakt. Hebben we deze studies gedaan om pa en ma te behagen vraag ik me nu af? Dat lijkt me wel, hoewel ik psychologie nu wel erg boeiend vind.

HIER-EN-NU

Wat was er met mij aan de hand, dat ik mijn leven niet leefde zoals ik dat graag wilde? Ik was zowel privé als in mijn werk totaal vastgelopen. Ik schoof allerlei dingen voor me uit, benoemde niet wat er in mij leefde, deelde mijn gevoelens niet met anderen en ook de financiële problemen niet waarin we als gezin terechtkwamen. Ik was alleen maar aan het tobben. Al mijn denken en doen werd door mijn angst bepaald. Ik hield me staande, maar was eigenlijk doodmoe. Dit gaf heel veel stress, maar ik wist niet deze vicieuze cirkel niet te doorbreken. Ik zag wel wat dit met anderen deed, maar stopte dit gauw weg. Dat knaagde aan mij maar ik kon niet bedenken hoe ik dit kon veranderen.

Ik had absoluut geen vertrouwen in mijzelf: ik geloofde niet dat ik iets kon. Als ik iets wilde of moest doen waar ik tegenop zag, was ik als verlamd. Het is net als bij hoogtevrees: ik kwam die ladder domweg niet op. En aan de buitenkant was er niets van te zien. Ik was gefocust op de toekomst: wat gebeurt er straks? Leefde niet in het 'hier-en-nu', waarin je kunt handelen, waarin je kunt 'zijn'. De groepstherapie waaraan ik deelnam was voor mij belangrijk omdat ik anders beslist geprobeerd had de 'echte' confrontatie, de erkenning van wat er met mij aan de hand was, uit de weg te gaan. En ik was daar waarschijnlijk in geslaagd. Ik heb een tijdje psychotherapie gehad. Dit was alleen praten in een één op één situatie. Het heeft totaal niet geholpen. Ik heb mezelf en therapeut wijs gemaakt dat het best meeviel en eigenlijk wel weer goed ging. Ja, ja!

NIET DENKEN MAAR DOEN

Tijdens de eerste danstherapie-sessie geloofde ik helemaal niet dat dit iets voor mij zou kunnen doen. Of dat ik er iets mee kon. Ik vond het, op zijn zachts gezegd, maar een heel raar gedoe. Eigenlijk vond ik het doodeng, maar ik wilde dat natuurlijk niet laten merken. Ik was bang dat men mij raar vond. Ik was altijd heel geremd en wilde niets van mij laten zien. En daar stond ik dan in een groep, in de kring, terwijl ik een beweging moest inbrengen. Iedereen keek naar mij. Wat kende ik mijzelf en wat ik met mijn lichaam kon slecht. Mijn angst was de reden dat ik het raar vond. Deze erkenning alleen al was goud waard voor mij, maar dat werd pas veel later duidelijk.

Na afloop van de allereerste danstherapie voelde ik mij al wat beter. Dat gevoel was niet te

herleiden tot het effect van wat lichamelijke inspanning. Het gaf me de moed om de volgende keer weer mee te doen en mij, voorzichtig, een beetje open te stellen. Het voelde alsof ik mij overleverde aan de therapie en aan de therapeute. En dat terwijl ik altijd alles onder controle wilde hebben. Ondanks dat ik het eng vond, was ik voor het eerst 'erbij'. Geen gedachte. De druk in mijn hoofd was even afgenomen. Ik maakte me even niet druk over wat er hierna moest gebeuren. Hoe kwam dat? De therapeute en de groepsgenoten gaven mij het gevoel dat ik er mocht zijn, dat ik gezien mocht worden en dat voelde goed. Zij gaven mij het gevoel dat het niet raar was hoe ik mij bewoog, dat het er om ging dát ik mij bewoog en dat ik er was. Dat was het enige wat er toe deed. Deze ervaring en de combinatie met muziek was belangrijk. Muziek heeft altijd een grote invloed gehad op hoe ik mij voelde. En bewegen vond ik eigenlijk wel fijn, ontdekte ik tijdens deze sessie.

In de volgende sessie stonden we weer in een kring. De opdracht was om bewegingen naar het midden van de kring te maken: we moesten krachtige armbeweging van ons af maken én onze stem erbij gebruiken. Dit betekende voor mij: 'Ik mag er zijn, ik gebruik iets wat elementair is voor de mens, mijn stem.' Heel vaak hield ik mijn stem in, praatte ik zacht of mompelde ik. Ik was er dan niet, wilde en durfde niet gezien worden.

In een andere sessie kregen we een doek met knopen in onze handen: bij deze oefening sla je met kracht met de doek om je heen, tegen de grond of tegen de muur. Je let niet op anderen. Je hebt je eigen plek. Dit was voor mij een nieuwe ervaring. Het enige wat ik deed was zorgen dat anderen mij niet zagen, en dat anderen geen last van mij hadden. Ik werd niet alleen boos op mijzelf, maar ook boos op mijn moeder, boos op de situatie van vroeger, boos omdat ik er niet mocht zijn zoals ik wilde. Door met de doek tegen de muur te slaan, de muur die mijn moeder voorstelde, kon ik deze boosheid voor het eerst loslaten. Het voelde als bevrijding. De muziek van Wim Mertens (*Strategie de la rupture*) die hierop volgde raakte mij enorm. Bij deze muziek kregen we de opdracht om te bewegen vanuit jezelf, hoe je lichaam reageert op de muziek. Dit gaf mij echt rust. Daarmee kwam mijn verdriet naar boven. Ik liet dat komen als een 'balsem voor de ziel'.

Bij muziek van Enigma (*Love sensuality Devotion; T.M.T. for the brain*) kregen we de opdracht om op onze benen en voeten te focussen. Ik moest het gewicht naar beneden brengen, de bekkenspieren loslaten. Ik moest gronden: een oefening om op mijn eigen benen te staan en bij mezelf te blijven. Ik zat altijd in mijn hoofd. De rest van mijn lichaam deed zo goed als niet mee. Hoe moest ik dit voor elkaar krijgen? In het begin was het 'knokken' - niet willen, niet kunnen en weer opnieuw proberen. Uiteindelijk werkte de oefening voor mij: op momenten dat ik dwarrelde (in het denken) kon ik mezelf met deze oefening weer terugbrengen. Ik kon het gewicht naar beneden op mijn voeten brengen, mijn ogen dicht doen en mijn hand op mijn buik (mijn centrum rondom mijn navel) leggen, en me op het midden van mijn lichaam focussen. Zo begon ik mezelf als één geheel te ervaren. Ik kon een verbinding maken van boven (hoofd) naar beneden (voeten) en weer terug. Ik kon bewegen van boven naar beneden en terug. Een beweging die ik hiervoor niet kon maken omdat ik altijd strak en rechtop bleef staan. Rechtop en alert om controle en overzicht te houden.

Een volgende sessie moesten we een grote blauwe bal van vijftien centimeter doorsnee proberen af te pakken bij een groepsgenoot. Ik kon gemakkelijk de ander op afstand houden, want dat heb ik mijn leven lang al gedaan. Maar de ander de bal afpakken, daar schrok ik voor terug. Ik noemde dat een oneerlijke strijd, omdat ik mezelf sterker vond. In werkelijkheid durfde ik die strijd niet aan. Ik hield mijn adem in bij het krachtzetten. De therapeute wees mij erop dat ik, door er niet in te stappen en mijn kracht te gebruiken, ook mijn partner de mogelijkheid ontnam om met zijn kracht in contact te komen. Ik wilde dit de ander niet aandoen! Ik moest er wel zijn voor de ander. Na afloop voelde ik mij toch

beter. Ik had een voldaan gevoel. Ik was op een gegeven moment niet meer alleen in mijn hoofd bezig, was even niet in gedachten aan het malen. Iets wat ik anders continu deed.

Het thema 'aanvallen en verdedigen van mijn eigen persoonlijke ruimte' heeft bij mij veel indruk gemaakt. Ik was alleen met de ander bezig en verloor mijn eigen plek uit het oog. Hierdoor realiseerde ik me dat ik dit altijd liet gebeuren in contact met anderen. Ik cijfer mijzelf weg, ben met de ander bezig en vergeet mijn eigen plek en behoeftes. Terwijl ik dat benoemde, werd ik verdrietig. Tijdens mijn scheidingsproces heb ik mijzelf ook weggecijferd, heb ik mijn plek verwaarloosd, realiseerde ik me. Wat ik voelde was niet van belang. Nu pas realiseerde ik me dat ik mijn gezin terug zou willen.

In de daarop volgende sessie durfde ik voor het eerst mijn boosheid te benoemen. Ik was heel boos op mijn ex. De toezegging dat ik mijn zoontje mocht zien op diens verjaardag werd door haar ingetrokken. Ik vond echter dat ik niets met deze boosheid binnen de danstherapie kon. Ik zei tegen de therapeute dat mijn hoofd er op dit moment niet naar stond om oefeningen te doen. Achteraf kan ik om die uitspraak lachen: ik gebruikte hem omdat ik op dat moment mijn angst omhoog voelde komen. Er werd me gevraagd een situatie in te gaan die ik als angstig en bedreigend ervoer. Een situatie die me dicht bij mijn emoties kon brengen. Ik merkte, toen we na verloop van tijd bezig waren met bewegingen gericht op stevigheid en krachtgebruik, dat ik wat uit mijn hoofd kwam. Na afloop voelde ik mij tot mijn verbazing weer beter. Door deze ervaring bleef ik mijn best doen om de danstherapie over mij heen te laten komen. Hoe eng en onbegrijpelijk het voor mij nog steeds was.

In een volgende fase binnen mijn proces had ik opnieuw veel moeite met bewegen. Ik was er op gericht het goed te doen, terwijl dat totaal niet lukte. Het was onveilig in de groep, er gebeurde veel om me heen. Ik kreeg de opdracht om met mijn ogen dicht op de muziek te dansen. Dat hielp. Ik bewoog mij, hield mij niet bezig met hoe mijn dans er uitzag. Ik danste op mijn eigen plek, in mijn eigen ruimte. Dit gaf mij rust en maakte de weg vrij voor mijn emoties om mijn zoon die ik miste. Het verdriet wat ik zo diep en stevig in mij had weggestopt kwam een beetje naar buiten.

Kort hierna kregen we de opdracht om te dansen met een turnlint - zwaaien met het lint en hiermee ruimte maken om je heen. Ik maakte me wederom vooral druk om de juiste bewegingen te maken. Ik focuste me op het lint. Nadat de therapeute de aanwijzing gaf mij meer op mijn lichaam en de beweging te concentreren kwam ik in een soort ritme terecht. Ik liet mijn denken los. Het maakte de weg vrij om mijn boosheid naar buiten te laten komen. Ook nu voelde ik mij na afloop weer beter.

Ik had er veel moeite mee om zittend op de grond te bewegen tijdens de danstherapie. Ik had het gevoel dat ik niet weg kon, dat ik niet weg kon van mijn gevoelens. Later realiseerde ik mij dat ik moeite om mijn gevoelens er te laten zijn. Nadat ik dit meerdere keren gedaan had, kon ik mij hier wel aan overgeven. Ik kon op een gegeven moment kijken naar mijzelf: hoe ik mij als kind voelde binnen ons gezin, wat dit met mij gedaan heeft, hoe ik mijn verdere leven vanuit die vervorming op alles gereageerd heb en mij niet op een gezonde manier heb ontwikkeld. Ik ben emotioneel blijven steken in de zwaarheid en somberheid van toen. Opnieuw daar zittend werd ik voor het eerst niet meegesleurd naar dat sombere gevoel van toen, maar kon ik er op afstand naar kijken.

WAT DANSTHERAPIE VOOR MIJ BETEKENT

Ik koos voor danstherapie omdat deze therapie mij emotioneel het meest had gebracht. Het hele pakket van therapieën - verbale en non-verbale therapieën - heb ik nodig gehad. Maar

emotioneel ben ik door danstherapie het meest gegroeid. Ik heb geleerd mijn emoties er te laten zijn.

Het is een ware ontdekkingsstocht geworden, zowel in de groep als individueel: mijn hersens en mijn gevoel koppelen, het lichaam als een geheel ervaren. Het voelde als genezing. Ik heb mijn emoties nooit geuit. Ik kon emoties benoemen, maar het bijbehorende gevoel heb ik binnen de danstherapie geleerd er te laten zijn. Het gaat om het doen, uiten is 'doen'! Ik heb een bewustwordingsproces doorgemaakt, ben anders gaan denken en voelen, ben gaan 'doen'. Hierdoor komt er ook balans in mijn leven. Ik ben gaan geloven in mezelf, waardoor ik minder bang ben om te vallen. Ik ben niet meer bang om die ladder op te gaan. Dit ervoer ik zelfs letterlijk toen ik een klus moest doen en een ladder op moest. Mijn ervaring binnen de danstherapie zet me aan tot vragen: wat wil ik nu met mijn leven? Wil ik ander werk? Wil ik anders met mensen omgaan, anders met relaties omgaan? Ik beseft nu ten volle dat ik vanaf mijn tiende niet gezien wilde, en durven worden, dat ik vanuit mijn angst heb geleefd en dingen heb gedaan. Ik heb negenenvertig jaar geleefd zonder te leven! Dit beseft maakt me boos en verdrietig. Dit kon ik in mijn dans laten zien. Ik kijk nu met een soort afstand naar mijn leven, kan het geheel overzien. Zo is het geweest, maar het kan anders, ik kan het anders. Het voelt als een soort emotioneel leren lopen na een leven lang vanuit een emotionele rolstoel te hebben geleefd. Ik kijk nu met afschuw naar deze manier van leven. Ik ben zo ontzettend blij, en dankbaar dat ik ontdekt heb dat ik daar zelf iets aan kan DOEN, dat ik binnen de danstherapie kon ontdekken wat ik kan.

Als ik de danstherapie kort zou moeten beschrijven zou ik het zo doen:

- Ik worstel: wil ik wel of niet loslaten?
- Ik vind het raar. Zal ik het wel of niet doen?
- Zal ik in beweging komen?
- Wil ik mezelf loslaten?
- Laat ik mijn emoties toe?
- Zal ik mijn verdriet toelaten?
- Zal ik van mijn verdriet naar mijn boosheid toe gaan?
- Mag ik kwetsbaar zijn?
- Verdriet en boosheid kunnen en mogen door elkaar lopen.
- Spel, ruimte, kracht
- Nieuwe ervaringen. De toekomst?
- Kwetsbaar mogen zijn en de controle loslaten.
- Vasthouden en contact maken met mijzelf, bij mijzelf komen, emoties voelen en terugkomen bij mijzelf. Terugkomen bij degene die ik ben. Aanvaarden hoe ik nu ben.

Het was een hele weg maar het fijne is dat ik nog steeds groei, dat ik nog steeds in beweging ben. Na de behandeling laat ik mij niet meer meeslepen door anderen, door mijn omgeving. Ik kon reageren op wat er om mij heen gebeurde en ondertussen toch bij mezelf blijven. Het denken kon ik loslaten. Ik kon verdrietig, boos en blij zijn. Ik kon duidelijk aangeven wat mijn grens was, hoe het voor mij was en wat ik wilde, wat ik voel.