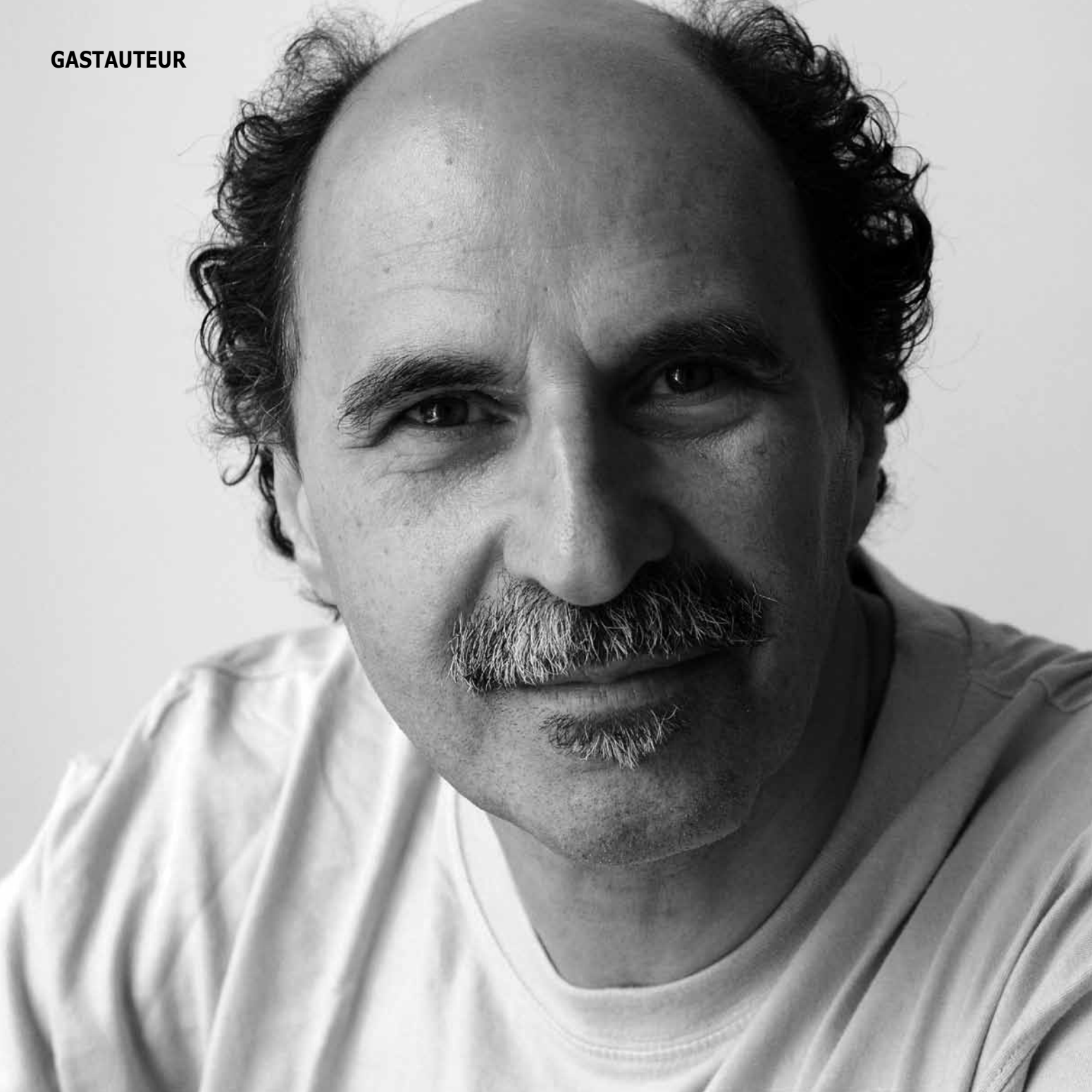


GASTAUTEUR



Metaforen in de praktijk

Het boek 'Omgaan met anderen, een communicatiekunst' van Wilfried Van Craen is verplichte literatuur in het eerste jaar I.V. voor de lessen Systeemtheorie van Pol Helsen. De auteur ging graag in op onze vraag om op te treden als gastauteur voor METAFOOR. Hij heeft het over hypnose en zijn 'metafore probleemoplossingen'.

Wilfried Van Craen

Eerlijk, toen ik de vraag kreeg voor deze gastcolumn was de Interactionele Vormgeving mij niet bekend. Maar lezen dat het om een integratieve benadering ging, leek wel een Proustiaans Madeleine-koekje waarbij ik me plots weer herinnerde hoe ik in de beginjaren van mijn opleiding als psychotherapeut jarenlang had gezocht naar een eclectisch referentiekader dat de bestaande therapierichtingen overschreed vanuit het besef dat de aanvulling, de complementariteit van de verschillende benaderingen ons zoveel rijker maakt dan het monotheïsme van het eigen gelijk.

Over de haag plassen

Toen ik veertig jaar geleden de klinische praktijk instapte was er weinig keus aan postgraduate therapieopleidingen. De dominantie van de psychoanalyse was erg groot en een postgraduaat Kortdurende Psychoanalytische Therapie, georganiseerd door Prof. Pierloot in het U.P.C. Kortenberg werd dan ook mijn eerste kennismaking met een intellectueel prikkelende maar methodisch betwistbare benadering. Het superieure gevoel dé enige juiste en ware therapierichting te zijn, uitte zich in een meewarige, denigrerende houding tegenover andere therapeutische scholen. Samen met mijn beslissing om seksuologie te gaan studeren, was de zelfingenomenheid van de psychoanalyse voor mij voldoende om over de haag te kijken. Meer nog, er over te plassen, want het leek wel of ik vreemdging

toen ik aanbracht dat ik mij aangetrokken voelde tot het systeemdenken. Ik volgde een postgraduaat Partnerrelatietherapie, waarin ik kennismakte met de communicatietheorie van de Palo Alto School. Dit denk- en werkmodel vond ik zo heerlijk pragmatisch dat ik het ook optimaal gebruikte binnen het vormingswerk (dat ik als een vorm van preventiewerk zag). Ik zocht manieren om deze boeiende en verrijkende, doch vaak hermetisch en abstract beschreven benadering te vertalen naar de dagelijkse realiteit. Dat resulteerde in een cursus en mijn eerste boek: 'Omgaan met anderen, een communicatiekunst'.

Maar de clinicus in mij bleef op zijn honger zitten. Het ontbrak hem aan een visie op psychopathologie, een goed gestructureerde methodiek om met individuen te werken en een evidence-based gedragen effectonderzoek. Dat vond ik in het postgraduaat Gedragstherapie aan de KUL, dat ik afrondde in 1985, een periode waarin een voorzichtig aftasten begon van een mogelijke relatie tussen de gedrags- en de cognitieve psychologie. De die-hards van de beiden richtingen hadden zo hun reserves: de ene vond de andere te weinig beantwoorden aan een operant model van waarneembaar gedrag, de ander vond de ene te rigide in het ontkennen van het belang van betekenisgeving en cognitieve informatieverwerking. Maar ook hier bleek passie drijfzand voor de ratio en het werd dan geen dual union (om er even de psychoanalytici bij te halen), maar wel een degelijke LAT-relatie. Zelf helde ik met



de tijd alsmear meer over in de cognitieve richting en ook hier leidde de toets met de dagelijkse praktijk tot een cursus en een boek dat het model van de cognitieve psychologie vertaalde naar het concrete dagelijkse leven, 'Lessen in levenskunst: de praktijk van het positief denken'.

Kwaken in de vijver

Maar het bleef jaloers kwaken in de therapeutische eendenvijver: sommige gedragstherapeuten bleven het aanvlijen tegen de cognitieve richting als pure ontrouw zien, de systeemdenkers vonden die gedragstherapeuten toch maar rigide experimentatoren, de cognitieve gedragstherapeuten zagen in de weerstand van de psychoanalytici tegen effectonderzoek het bewijs van hun 'onwetenschappelijke en inadequate methodiek' en de psychoanalytici negeerden consequent alle andere scholen wegens intellectueel simplistisch en methodisch oppervlakkig.

En ik, die elk van deze richtingen doorwroet had, zat er tussen en keek er met verbazing naar. In elk eendenvijvertje werd gekwaakt over de verschillen en de incompatibiliteit met de anderen, terwijl het in mijn ogen net de complementariteit en kruisbestuiving waren die voor meerwaarde konden zorgen.

Net toen ik er een beetje wanhopig van werd, verrees aan de Hollandse Horizon het beloftevolle land van de Directieve Therapie, een eclecticische benadering die niet meer dacht in termen van 'de waarheid' en 'het juiste', maar uitging van de vraag: wat is, over de

therapeutische scholen heen, voor deze cliënt, op dit moment en in deze context de juiste benadering?

Bij hen maakte ik ook kennis met hypnotherapie, volgde er de opleiding bij de Nederlandse Vereniging voor Hypnotherapie en startte nadien met een aantal collega's een analoge vereniging in Vlaanderen, de Vlaamse Vereniging voor Wetenschappelijk Hypnose. We organiseerden een opleiding op net dezelfde plek, het PUC Kortenberg, waar ik precies twintig jaar eerder zelf in opleiding was gegaan. Tenslotte ben ik vijftien jaar geleden een nieuwe therapeutische relatie aangegaan, deze van mindfulness met de cognitieve psychologie: MBCT. Geen vreemdgaan, wel polyamorier. Maar met de hypnotherapie leerde ik het plezier te ontwikkelen om te werken met metaforen. Toen een tijdschrift dat METAFOOR heet, me vroeg een stukje te schrijven, lag het onderwerp meteen voor hand: metaforen in de praktijk.

Casus 1: speekselvloed en lekkende toiletten

Een man met ernstige agorafobische klachten, klaagde erover dat hij veel last had van extreme speekselvloed op het moment dat hij een paniekaanval meemaakte. In het begin kon hij de speekselvloed nog verwerken door voortdurend te slikken, na een poosje werd het spugen in een zakdoek en toen dat niet meer volstond moest hij zich verwijderen om naar het toilet te gaan en daar alles uit te spugen. Vermits dit meestal tijdens de treinrit naar zijn

werk gebeurde, was het aannemelijk dat dit hem erg zwaar viel.

Tijdens de hypnotherapie werden beelden gesuggereerd die meer controle zouden bieden over de speekselvloed: een kraan dichtdraaien, sluisen (het was net tijdens een periode van de grote overstromingen). Maar uiteindelijk kwam hij zelf met een beeld op de proppen dat geïnspireerd was op zijn eigen ervaring: hij was namelijk de voorafgaande dagen aan het werk geweest aan een lekke spoelbak van een toilet bij hem thuis. Daarbij had hij gemerkt dat de afdichting van de vlotter niet meer zo goed paste op het gat van de doorloop, waardoor volledige afdichting niet mogelijk was en water in de pot bleef stromen. 'Net zoals nu in mijn mond', voegde hij er aan toe.

We maakten gebruik van deze metafoer en tijdens de hypnose kreeg hij de instructie zich voor te stellen dat hij een aanval van speekselvloed had en vervolgens in zijn verbeelding dezelfde herstellingswerken zou verrichten als met de spoelbak. Deze cliënt kon dit blijkbaar goed voorstellen en vertelde hoe hij, eenmaal de vlotter in de opwaartse positie gebracht, met een tang de bevestiging van de afdichtingsbol zo kon manipuleren dat ze perfect over de opening kwam, waardoor de speekselvloed stopte. Dit gevoel van zelfcontrole werd vervolgens geankerd, met als posthypnotische suggestie dat hij dit hanteerproces regelmatig thuis zou inoefenen en dat telkens als hij last kreeg van speekselvloed hij dit anker kon oproepen. Tijdens de volgende sessie wist de cliënt me te vertellen dat hij de techniek nog verder verfijnd had en zelf verbaasd was van het resultaat.

Casus 2: de flesboot reist over de rivier

Een man met een ernstig burnoutsyndroom kon maar moeilijk onder woorden brengen wat er in hem omging. Hij had het gevoel dat het leven de laatste jaren aan hem voorbij was gegaan zonder dat hij het echt geleefd had en dat maakte hem zeer verdrietig. In een lichte toestand van hypnose vroeg ik hem dit gevoel op de voorgrond te brengen en daar op een metafore manier uitdrukking aan te geven. Hij zag meteen het beeld van een fles die op het water dreef, richtingloos, willekeurig door de golven nu eens naar hier, dan weer naar daar geworpen.

Ik vroeg hem om zich een positieve kentering in dit metafoor verhaal voor te stellen. Na een poosje zag ik de cliënt glimlachen en deed navraag naar wat er in hem omging. Hij had onderaan de fles een pruttelend mini-buitenboordmotortje bevestigd, waardoor de fles zelf de richting kon kiezen die ze uit wou. Soms ging het wat trager, want tegen de stroming of de wind in, maar ze bepaalde zelf haar eigen richting en dat was waar het om ging.

Vervolgens vroeg ik aan de cliënt zich een groot wit scherm voor te stellen. Daarop projecteerde hij, in zwart-wit, het negatieve beeld dat hij

van zichzelf had: hij zag zichzelf op een laat avonduur ongelukkig achter zijn bureel zitten, zich beklagend dat hij niet samen met vrouw of vrienden leuke dingen deed en met het frustrerend gevoel dat hij de speelbal was geworden van de (hoge) verwachtingen die het (professionele) leven aan hem stelde. In de rechterbenedenhoek van het scherm was een klein vierkantje met een kleurrijk beeld: dat van de fles met de het motortje, intussen de 'flesboot' genoemd.

Vervolgens kreeg cliënt de instructie om achter het scherm te gaan staan en het kleine vierkantje met een katapult op te trekken. Vervolgens mikte hij op het midden van het zwart-witbeeld en, op het moment dat de spankracht het grootst was, liet hij los. Daardoor vloog het kleine kleurbeeld met een enorme kracht tegen het grote scherm, vernietigde het (negatieve) zwart-witbeeld en vloeide open over het doek. Dan liep hij snel terug naar voor en zag hoe in felle kleuren (en met pruttelend bootgeluid) het eigenzinnige bootje het volledige scherm opvulde. Dit herhaalde hij enkele malen na elkaar tot de projectie van het negatieve zwart-witbeeld bijna automatisch vervolgd (lees: gecorrigeerd) werd door het kleurrijke beeld van de flesboot.

Cliënt was dermate enthousiast over de metafoor van de flesboot, dat we deze in een volgende sessie koppelden aan het bekende verhaal van de rivier (als symbool voor de levensloop). Hierbij maakte de flesboot een reis op de rivier met momenten van rust, dreiging (bij draaikolken, stroomversnellingen...), overwinning (van vele onverwachte bochten) om uiteindelijk uit te monden in de grote oceaan met een gevoel van diepe voldoening.

Casus 3: Clara's bubbelbad

Clara is een jonge vrouw met een sterke kinderwens, maar wordt geconfronteerd met een taai fertiliteitsprobleem. Sinds enkele jaren heeft zij gepoogd om met verschillende vormen van fertilisatietechnieken zwanger te geraken, maar tevergeefs. Gefrustreerd formuleert ze haar hulpvraag: de medische hulpverlening schiet in haar beleving schromelijk tekort, ze is uitgeput van de mentale druk en hoopt om via hypnose 'de laatste kans' te wagen alvorens haar kinderwens voorgoed op te geven. Ze blijkt een gemotiveerd persoon om met metaforen te werken en na een inductie komt ze in een imaginaire ronde badkamer terecht met blauwe steentjes en gedempt licht. Clara vertelt dat ze in een bubbelbad ligt en geniet van het warme, ontspannende water. Van daaruit verplaatst ze zich naar een dag in de toekomst waarop ze al bevallen is van een gezonde baby die nu enkele maanden oud is. Vanuit dat tijdstip kijkt ze terug naar de weg die ze heeft afgelegd: de bevalling, de zwangerschap, de conceptie.

Wilfried Van Craen is klinisch seksuoloog/psychotherapeut, docent en auteur van veertien boeken over psychologische referentiekaders, seksuologie, relaties en levenskwaliteit. Momenteel werkt hij aan een nieuw boek over 'ruimer denken' vanuit een kruisbestuiving tussen literatuur en MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

Meer info: www.wilfriedvanraen.be



Voor het eerst merkt ze datgene op wat die conceptie onvoorwaardelijk heeft mogelijk gemaakt: gelukkig zijn.

Pas door die toestand werd het mogelijk om zowel de fysieke als mentale en emotionele condities te realiseren waarbinnen conceptie kon plaatsgrijpen, beseft ze plots. Terwijl ze in het nabije verleden alsmear ongelukkig was, juist omdat de conceptie maar niet wou lukken. Na deze voor haar verhelderende sessie maakt Clara er bewust werk van om zich van de druk en de stress die haar leven overheerst, los te maken. Daarbij merkt ze dat die voor een groot deel het gevolg zijn van de druk die ze zich steeds heeft opgelegd om 'het goed te doen' in het leven. Dat perfectionisme was zo'n 'diep deel' van haarzelf geworden, dat het voor een constante spanning zorgde, die ook haar zwangerschap onmogelijk maakte.

Opnieuw gaat ze met hypnose aan de slag en voert een egostate-interventie uit. Ze gaat op zoek naar dat ongelukkige deel in zichzelf en stuit op een kind dat zich steeds uitslooft om een 'geslaagd kind' te zijn, maar zich daardoor juist heel verdrietig en onbegrepen voelt. In haar imaginatie zoekt ze het kind op tijdens een wandeling. Het zit eenzaam onder een boom. Ze herkent het als dat uitslovertje dat ze altijd is geweest en luistert naar het verhaal van het kind. Ze geeft het steun, troost, erkenning en raad voor de toekomst ('je moet meer je eigen zin doen, een beetje afwijzing is vervelend maar niet erg'). Ze gaat ermee in het bubbelbad, trekt het nieuwe kleren aan en laat het ('een beetje stout') in de boom kruipen en belooft nog vaak terug te komen.

Casus 4: de blik van Brama Putra

De man die me komt opzoeken is in een geëxalteerde toestand van passionele verliefdheid. Hij heeft het erg te pakken voor een Chinese dame die hij als dé vrouw (en dus dé kans) van zijn leven beschouwt. Helaas woont deze dame deeltijds in Brussel, maar deeltijds ook in Shanghai. En telkens als ze voor een periode naar deze laatste plek vertrekt, wordt hij angstig dat ze ginds iemand anders zou leren kennen. 's Nachts wordt hij dan verschrikt wakker met akelige paniekaanvallen en de idee dat hij haar zal verliezen.

De man is vele jaren eerder al eens bij mij in therapie geweest voor een totaal andere aanmelding (optimaler presteren als operazanger) en gelooft sterk in de aanpak met hypnose omdat hij daar toen veel baat had bij gehad. Zijn vraag is nu om via een hypnotherapeutische techniek, en liefst een eenmalige interventie (hij vertrekt eerstdaags voor zijn werk naar het buitenland), een hanteergedrag mee te krijgen om zijn angst en paniek beter onder controle te krijgen.

In een lichte toestand van hypnose laat ik hem een moment herbeleven waarop de angst hem naar de keel grijpt en vraag hem, op het moment dat de herbeleving het sterkst is, wat het eerste beeld is dat in hem opkomt.

Hij beschrijft meteen het beeld van een Indische Godheid die Brama Putra noemt en de mensen veel schrik aanjaagt met zijn priemende blik, dreigend grimas en veel rood en vuur. Vervolgens vraag ik hem om vanuit dit beeld een 'film' te starten en nieuwsgierig te zijn naar

hoe het verder loopt. Na een poosje begint hij te glimlachen en ik vraag hem wat er gebeurt. Hij vertelt dat hij de 'kwaai God' gevolgd is, en dat die om de hoek verdween, plaats nam op een terrasje, zijn masker afnam en een cola bestelde. De figuur die aan zijn drankje nipte, zag er nu een heel gewone jongeman uit, die met zijn vermomming 'vreemdelingen' en kinderen schrik aanjoeg zoals bij ons een zwarte Piet dat zou doen.

Ik vraag de man of hij zich kan voorstellen dat telkens zijn angst opduikt hij het beeld kan oproepen van het 'monster' dat zijn masker afzet en een cola bestelt. Hij oefent het even in door zich eerst een panieksituatie voor te stellen en vervolgens het hanteergedrag, en schiet in een lach. De humor blijkt een adequate antagonist voor zijn angst en de sessie wordt afgerond.

Casus 5: het imperfecte onbewuste

Bij een 14-jarig meisje met nachtelijk bruxisme (tandenknarsen) bleek dat ze vooral last had wanneer ze overdag frustrerende situaties had meegemaakt (ze werd op school nogal vaak gepest). Wat betreft de symptoomaanpak, werd de duiding gegeven dat ze deze situaties in haar droomfase verwerkte, en daarbij haar tanden knarste omdat ze haar woede of verontwaardiging tegenover haar agressor niet durfde te uiten.

Vervolgens gaf ik haar in hypnose de suggestie dat ze vanaf nu in haar dromen (en niet in de realiteit!) anders ging reageren tegenover haar agressor. Als de emoties van woede opkwamen

zou ze ofwel een sterke vuist maken naar de agressor, ofwel haar tong uitsteken ofwel hem uitlachen. Daarbij zou haar onbewuste de juiste keuze(strategie) maken zonder dat zij zich daar om hoefde te bekommeren. Afhankelijk van de analyse van de situatie door haar onbewuste, zou het meest adequate reactietype uitgekozen worden. Wel belangrijk was dat ze één van die drie reacties ook effectief zou doen tijdens haar (droom)slaap.

Tot zover de suggestie.

Welk van de drie alternatieven ze ook zou kiezen, ze zou steeds een adequaat gedrag vertonen naar het bruxisme toe: in het eerste geval (de vuist) door een symptoomsubstitutie, in het tweede en derde geval (tong uitsteken en uitlachen) door het oproepen van een antagonistische respons. Om je tong tussen je (klemmende) tanden te steken moet je de mond openen, wat een onverenigbare respons is met knarsen. Bovendien ga je er, ook al slaap je, wellicht wel voor zorgen dat je niet op je tong bijt (waardoor je weer niet kan knarsen) en als je het toch doet, wordt je meteen even wakker en is het ook gedaan met knarsen. In de derde keuze bestond de antagonistische respons uit het lachen, motorisch ook niet verenigbaar met knarsen.

Op een creatieve wijze en rekening houdend met haar (onbewuste) voorkeuren, verkregen we met deze 'meerkeuzetechniek' een goede symptoomcontrole (die nodig was gezien de orofaciale pijn). Bovendien leverden de suggesties tot het alternatieve (droom)gedrag een reconstructieve herbeleving van de traumatiserende situatie op, waarbij cliënte ditmaal

zichzelf kon beleven als iemand die de situatie onbevreesd hanteert, in de tegenaanval gaat en niet met zich laat sullen. Dit had niet alleen een egoversterkend, maar ook traumaverwerkend effect.

Cliënte vond het leuk om, al was het in haar slaap en dus 'onbewust', toch een keuze te hebben in haar probleemoplossend gedrag en bleek elke ochtend nieuwsgierig te zijn of ze 's nachts, in haar dromen, de juiste keuze had gemaakt. Dit leidde ze af uit het al dan niet ontstaan met kaak- en tandpijn, m.a.w. het al dan niet geslaagd couperen van het bruxisme. De eerste twee zittingen rapporteerde ze nog een sporadische last, maar, voegde ze er aan toe, "mijn onbewuste is ook niet perfect".

Tot slot: een eigen ervaring

Eigen ervaringen zijn de beste leermeester. Ik moest dringend plassen. Het museum was

nog een tweetal km lopen. Ik probeerde de stuwing te onderdrukken, maar hoe meer ik mijn best deed, hoe erger het werd. Ik probeerde er niet meer aan te denken maar mijn blaas bleek een magneet voor mijn geest. Kortom, wat ik ook deed, het had precies het tegenovergestelde effect.

Toen besloot ik het op te geven mijn best te doen en liet mijn onbewuste een beeld naar boven borrelen dat representeerde wat ik voelde. Ik zag een watercontainer voor me die me deed denken aan het regenvat in mijn tuin. Onderaan zag ik een kraantje. Ik draaide het extra dicht aan. En nog een keertje. En een laatste. Plots voelde ik een ontspanning in mijn onderbuik. Ik was prettig verrast. Maar na enkele minuten kwam de aandrang terug. Ik draaide de kraan weer dicht. Drie keer. Het hielp. Wel maar voor even, maar na de derde keer was ik in het museum. Hoe een metafoor een onderbroek kan drooghouden ...

