

Lichaam, beweging en doen in partnerrelatietherapie

‘Psychotherapie doe je niet alleen met woorden.’
(Galbusera & Fuchs, 2014)

Mieke Faes *

Dit artikel geeft een aanzet om de lichaamsdialoog tussen partners als aangrijpingspunt voor verandering te zien. In therapie worden voor paren kansen geboden op nieuwe ervaringen door te bewegen, door non-verbale methoden en door samen dingen te doen. De grote nadruk op spreken en reflecteren in de meeste partnerrelatietherapieën maakt lichaam en belichaamde ervaring onzichtbaar en ongrijpbaar. De focus ligt op narratieven en mentale representaties van de relatie, de relatie-ervaring en het partnerschap. Daardoor verliezen we voeling met hoe paren in en door hun lichamen soms op onbegrijpelijke wijze geraakt worden.

Lichaam en beweging

Paren die relatieproblemen ervaren, proberen betekenis te verlenen aan wat er fout loopt en gaan hierover in gesprek. De partners analyseren de

* Klinisch psycholoog-psychotherapeut en opleider; stafid van de Interactie-Academie.
E-mail: mieke.faes@iaac.eu

moelijkheden en trachten verandering, minder last en meer verbondenheid te creëren door beter met elkaar te communiceren, door uit te spreken wat hen bezig houdt, wat ze voelen en wat ze denken. Soms wordt er uren gesproken in de hoop dat een betere communicatie en het begrijpen van de moeilijkheden uitwegen biedt. Ze kunnen hierdoor nieuwe wegen vinden, een nieuwe kijk op de moeilijkheden en op elkaar. Maar ze kunnen ook in dezelfde cirkels blijven ronddraaien; ze blijven afstand en niet-verbondenheid ervaren.

Een therapeut gaat met een paar in dialoog, waarbij de partners zich engageren in het spreken met elkaar. Samen wordt gezocht naar andere verhaallijnen, naar uitzonderingen. Ook wordt gesproken over de communicatiepatronen die in de relatie ontstaan, hoe wat de ander zegt of doet een bepaalde betekenis krijgt, hoe ze intenties en verlangens van de andere partner negatief invullen en wat hun wensen en dromen zijn. Er wordt verkend hoe de sociale druk van ‘wat een goed paar is, doet en moet doen’ hen beïnvloedt in hun paar-zijn en hoe ze hierin via een eigen ‘eigenzinnige weg’ kunnen experimenteren. Dat is wat paren verwachten en dit is ook hoe de therapeut vaak kijkt naar en omgaat met partnerrelatietherapie. Veel relatietherapieën hebben spreken als focus. Woorden, verhalen en reflectie zijn daarbij leidende concepten. Het beeld dringt zich op van drie zittende mensen, die niet of nauwelijks bewegen, waar alleen woorden een onderdeel van de therapie vormen.

Een neveneffect van de prominente aanwezigheid van dialoog en taal in systemische partnerrelatietherapie, is dat taal vooral focust op woorden en mentale representaties van wat gebeurt en dat er in therapie geen of minder plaats is voor belichaamde ervaringen en ‘niet-verbale interacties’ (van Lawick, 2014). De verhalen die partners vertellen over hun samen-zijn en samenleven kunnen ook anders beluisterd worden. Bijvoorbeeld door te letten op hoe ze bewegen, hoe ze kijken, wat hun lichaamshouding is en wat ze doen. Partners begrijpen soms zelf niet hoe hun lichamen reageren, welke effecten die lichaamsreacties hebben en hoe ze door handelen op ‘ongrijpbare’ wijze geraakt worden.

Jan en Inge, derde gesprek. Inge vertelt hoe ze allebei moeite doen om het beter te laten lopen. Ze hadden altijd een diepe band, ze proberen er erg hard aan te werken. Ze spreken over hun emoties en verlangens. Ze kunnen veel delen en voelen de 'last' die ze elkaar aandoen. Ze zijn het eens over de veranderingen die ze beiden willen in de relatie. 'Maar,' zegt ze, 'ons lijf wil niet mee'. Als Jan dichterbij komt ga ik naar achter. Ik kan de nabijheid niet aan op dit moment. Hoe erg ik ook mijn best doe. Ik denk dan de hele tijd 'het gaat toch beter', maar ik deins terug.

Geert en Anna vertellen hoe koken, iets wat ze altijd zonder veel woorden deden, is veranderd nadat Geert een relatie had met een andere vrouw. Vroeger stonden ze samen in de keuken en liep alles perfect synchroon. Zonder woorden wist de ene wat de ander nodig had en vulden ze elkaar aan. Nu trekken ze dingen uit mekaars handen en willen net datgene pakken wat de ander vast heeft. De ene is net bezig met wat de ander wil gaan doen. Ze vragen zich af waar dat mee te maken heeft. Ze hebben naar eigen zeggen heel die lastige periode 'doorgepraat' en verwerkt.

In dit artikel verken ik het belang van bewegen in therapie met paren en bepleit ik de meer lichaamsgerichte focus die dit impliceert. Allereerst ga ik in op het veranderingspotentieel van in beweging komen. Vervolgens introduceer ik concepten uit recente theoretische ontwikkelingen in de cognitieve wetenschappen, namelijk de *embodied and enactive approaches* en *participatory sense-making* die een onderbouwing kunnen geven van de op lichaam, beweging en ervaring gerichte interventies en kijkwijzen. Dan werk ik concrete methodische leidraden uit en geef enkele bedenkingen over de positie en de houding van de therapeut.

In beweging zit verandering

Paren in therapie zijn voortdurend in beweging. Ze komen dichterbij elkaar, ze reiken naar elkaar, creëren afstand of stoten elkaar af. Ze doen dat met hun handen, hun hoofd, hun benen en hun hele lichaam. Hun ogen zijn op iets gericht en hun stemmen klinken steeds verschillend. Ze vertellen daarmee ook iets over zichzelf en hun relatie.

Jef en Ilona komen in relatietherapie omdat samen spreken niet lukt. Ilona is veel aan het woord, Jef is zwijgzaam. Ze vertelt dat ze hem niet kan bereiken. Als ik zijn visie vraag op de relatieproblemen haalt hij zijn schouders op en reageert bijna onverstaaanbaar met een of twee woorden. Zij spreekt steeds luider en buigt in zijn richting. Hij wijkt achteruit of houdt zijn handen voor zijn lichaam. Tijdens een rustig moment probeert hij haar hand vast te nemen, zij gaat achteruit zitten en kruist de armen.

Luc en Anke zitten in het gesprek hevig ruzie te maken. Ze roepen dat ze elkaar absoluut niet meer kunnen verdragen, dat het allemaal genoeg is geweest, dat er te veel pijn en miserie was om nog verder te kunnen. Terwijl ze zo spreken legt Luc zijn hand op de dij van Anke. Anke reageert hier niet onmiddellijk op. Ze duwt zijn hand niet weg. Ze leunt iets meer naar achter en spreekt ondertussen fel over wat hij haar allemaal heeft aangedaan.

Terwijl ze praten, doen lichamen ook iets met het wel of niet samen-voelen, met verbinding, met afstand en met emoties. In verschillende therapeutische modellen wordt gesproken over de dans van paren wanneer er gerefereerd wordt naar de interactiecirkels die in een partnerrelatie ontstaan (S. Johnson, 2004; Scheinkman, 2008). Deze dans wordt verkend en er wordt gekeken naar de emotionele verbondenheid en hoe paren de negatieve patronen kunnen doorbreken. Maar in deze dans zijn ook lichamen betrokken. De focus op de lichaamsdans van paren biedt een nieuw perspectief op hoe zij zichzelf en hun relatie beleven.

In een sessie met Karl en Pegie gooi ik allerlei voorwerpen uit een grote verzameldoos op de grond. Zij gaan erbij zitten en zoeken voorwerpen die passend zijn voor hoe ze zichzelf en de relatie ervaren. We zitten met ons drieën rond een grote berg voorwerpen. Ze zoeken voorwerpen uit, geven ze aan mekaar door, hebben oogcontact, glimlachen soms als ze een 'raar' voorwerp uit de hoop halen, raken elkaar soms aan, gaan op een andere plaats zitten en maken zo elk voor zich en samen een 'stilleven van de relatie'. Zo ontwikkelt zich gaandeweg en bewegend rond de voorwerpen op de grond een gesprek. Achteraf geven ze aan dat ze het erg prettig vonden om zo op de vloer te zitten. Het voelde speelser en minder beladen, ook

al was het niet altijd makkelijk en werden lastige dingen over elkaar en de relatie uitgesproken. Het leek of praten makkelijker ging en er minder spanning was.

In therapie met paren heeft hoe we zitten, hoe we bewegen en wat we doen invloed op het verloop van de gesprekken. Ervaringsgerichte therapeuten van het eerste uur werkten hiermee al in hun gezinstherapieën (Hillewaere & Van Hennik, 2014; van Lawick, 2014). Minuchin gebruikte enactments waarbij hij gezinnen liet bewegen, van plaats wisselen en hen aanmoedigde om situaties uit te spelen in de therapie. Uitgangspunt hierbij was dat deze ervaringen ook opgeslagen werden in hun lichaam en zo beschikbaar bleven in andere situaties (Hillewaere & van Hennik, 2014; Minuchin, 1973; van Lawick, 2014). Ook Satir met haar *conjoint family therapy*, waarbij een levendige en beweeglijke dialoog ontstond, stelde ervaring en lichamelijke centraal (Hillewaere & van Hennik, 2014; Satir, 1975, 1983).

Het doet ertoe of partners tegenover of naast elkaar zitten. Of de stoelen dicht of ver van elkaar staan en in welke richting ze staan speelt een rol. Het is ook interessant om na te denken over waar je als therapeut gaat zitten, wat je doet en hoe je beweegt. Er verandert iets als je zelf rechtstaat en het paar uitnodigt ook recht te staan om samen een aantal ideeën op een bord te noteren. Als we bewegen, opstaan of materiaal gebruiken, verandert de sfeer. Samen iets noteren of popjes plaatsen en verplaatsen geeft andere gesprekken en andere mogelijkheden. Mensen kunnen meer luisteren, de strijd wordt soms minder, er ontstaan onverwacht ook nieuwe ideeën. In beweging zit verandering; hier kunnen ook betekenissen van 'op weg zijn' en hoop ontstaan.

Het binnenbrengen van beweging in therapie vraagt een grotere gerichtheid op lichaamsfacetten en het ervaren van beïnvloeding. In plaats van reflecteren komt het doen meer op de voorgrond. In plaats van te vragen: 'Wat denken of voelen jullie hierbij?' stelt de therapeut de vraag: 'Wat zouden jullie nu kunnen of willen doen?'

Lis en Arne spreken over de moeilijkheden in hun relatie. Lis begint te huilen. Ik zie Arne een klein beetje in haar richting buigen. Ik vraag hem:

‘Is er iets wat je nu wil doen?’ Hij staat op van zijn stoel, gaat op zijn knieën naast haar zitten en neemt haar in zijn armen. Zij leunt tegen hem aan. Hij streelt haar rug en zij weent op zijn schouder. Na enkele minuten gaat hij terug zitten. In de loop van de verdere therapie merk ik dat dit voor hen ‘beklijvende’ momenten zijn. Later in de gesprekken vertelt hij over de moeilijkheden op zijn werk. Ik vraag Lis of er iets is dat zij wil doen. Ze staat op en gaat achter hem staan met haar handen op zijn schouders. Later in het verhaal staat Arne ook recht en gaat naast haar staan. Ondertussen vertellen ze zo over de moeilijkheden op het werk en hoe dit hun relatie beïnvloedt.

Als mensen vertellen over een ruzie, over een moeilijk moment of over iets wat goed liep, kunnen we vertragen en vragen dit te doen (van Lawick, 2014). Ga eens zitten of staan zoals toen? Wat deed de ander? Hoe was dit voor jou? Toon me eens wat er toen gebeurde? Tegelijk met het vertellen van een gebeurtenis wordt ook ‘herleefd’ hoe het toen was en voelde. Andere mogelijkheden of reactiewijzen kunnen uitgetoet en ervaren worden. De partners kunnen in plaats van te spreken, experimenteren met nieuwe wegen en nieuw gedrag en deze in een ‘belichaamd geheugen’ opslaan. Door samen met nieuwe manieren te experimenteren, door de effecten ervan te ervaren worden niet alleen mentale, maar ook ‘lichamelijke herinneringen’ gedifferentieerd en gewijzigd.

Stef en Marie vertellen hoe ze bij een hevige ruzie in de woonkamer tegenover elkaar stonden. Marie hield de borstel van de stofzuiger omhoog om te slaan. Ze is op die momenten zo machteloos en zo boos dat ze het gevoel heeft zichzelf te verliezen. Ik vraag hen zo te gaan staan. Hoe voelen en ervaren ze dit beiden? Wat voelen ze in hun lichaam? Wat doen hun lichamen? Ze geven beiden aan dit niet meer te willen. We zoeken manieren om dit stop te zetten. Wat kunnen ze doen? Wat kan Marie nog en wat kan Stef doen? Hoe voelt het voor haar als hij achteruit gaat zoals hij voorstelt? Of als hij de stofzuiger uit haar hand neemt? Stef geeft aan dat hij op dat moment wil proberen haar te kalmeren, maar dat alles wat hij doet Marie nog bozer maakt. We verkennen verschillende mogelijkheden door elk voorstel uit te proberen en er niet alleen over te praten.

Belichaamd weten

In de cognitieve wetenschap wordt een grote nadruk gelegd op het individuele brein en de hogere cognitieve functies om te verklaren hoe mensen in het leven staan en betekenis verlenen. Daarnaast ontstaat binnen de cognitieve wetenschap ook theorievorming die vertrekt vanuit de gedachte dat weten en kennis meer omvat. Benaderingen onder de noemer van *embodied and enactive approaches* en de uitwerking daarvan in de theorie van *participatory sense-making* gaan uit van de idee dat cognitie en intersubjectiviteit onverbreeklijk verbonden zijn met lichamelijke en inbedding in de omgeving. Deze theorieën gaan in tegen de ideeën dat cognitie voornamelijk een kwestie is van mentale representatie van de omgeving. Ze stellen dat wat we denken en voelen niet losstaat van hoe lichamen bewegen in interactie met hun omgeving en met anderen. Perceptie en cognitie zijn bijgevolg onlosmakelijk verbonden met bewegingen, houdingen, lichaamsexpressie en acties (De Jaegher & Di Paolo, 2007; De Jaegher & Froese, 2009; Fuchs & De Jaegher, 2009; Galbusera & Fuchs, 2014). De lichaamsaspecten dragen bij tot een co-creatie van zin-geving, wat De Jaegher en Di Paolo *participatory sense-making* noemen. Zij beschrijven hoe individuen *sense-makers* zijn die zich, op basis van hun adapterende zelf-organisatie en zelf-behoud, bewegen in de wereld (De Jaegher & Di Paolo, 2007). Als we te dicht bij een warmtebron komen, met risico op kwetsuren, deinzen we als vanzelf terug. Als we ons goed voelen met elkaar en over straat lopen, lijken onze lichamen zich vanzelf in een gezamenlijk ritme te bewegen. Bij onenigheid of relatieproblemen lukt dat niet. Stappen zijn uit ‘balans’, we lopen voortdurend voor of achter de ander; onze lichamen blokkeren en verwijderen zich van elkaar.

In en door interacties wordt ons zin-geven voortdurend wederzijds gevormd. Dit betekent dat verandering ook ontstaat in en met lichamelijke ervaring, dat niet steeds ‘eerst’ een mentale en talige vertaling wordt gemaakt van lichamelijke ervaringen. We voelen soms de aanwezigheid van iemand in de kamer en kijken op of we ‘weten’ dat iemand naar ons kijkt zonder dat te zien. Ons lichaam reageert dan zonder dat er denken of een ‘talige dimensie’ aan te pas komt. Of zoals M. Johnson (2007) stelt, zingeving is ook gegrond in lichaamservaringen. Dit betekent een shift van ‘wat’

we ervaren naar het 'hoe' van de ervaring (Röhricht, Gallagher, Geuter, & Hutto, 2014). *Embodied en enactive cognition* gaat ervan uit dat in de ervaring zingeving en verandering voortdurend en tegelijkertijd vervat zit.

Deze ideeën sluiten aan bij andere en vernieuwende benaderingswijzen in het therapeutisch werk. Shotter spreekt over *performative understanding*, als begrijpen in actie en in doen. Naast *aboutness thinking* waarbij we begrijpen door inzicht, denken, verhalen en taal plaatst hij het *witness thinking*, het 'zijn met' de stroom van gebeurtenissen of handelend begrijpen (Shotter, 2013; van Lawick, 2014). Een hedendaagse therapeut die veel aandacht besteedt aan ervaring, creativiteit en spel, is Wilson. Hij spreekt hierbij van *theatre of possibilities en improvisational space*, waarbij cliënten uitgedaagd worden om te experimenteren met nieuw gedrag en nieuwe mogelijkheden (Hillewaere & van Hennik, 2014; Wilson, 2007).

Participatory sense-making en het idee van *embodied cognition* geven ook een wetenschappelijke basis aan interventies van systeemtherapeuten, die paren meer laten ervaren en voelen in therapie en ook het lichaam en beweging een plaats geven. Een intuïtief aanvoelen van de therapeut dat in beweging komen of samen iets doen soms verstarde processen kan doorbreken en nieuwe mogelijkheden doet ontstaan, wordt hierdoor verstaanbaar en theoretisch onderbouwd.

Al bij het eerste begin

Al bij het begin van het eerste gesprek kunnen we met een paar kijken naar hoe en waar ze liefst willen zitten. Niet door erover te spreken, maar door te ervaren en uit te proberen. Zo brengen we vanaf het begin ook de lichaamsdimensie in de therapiekamer. Er ontstaat een co-creatie van een atmosfeer van samen zoeken en durven experimenteren. Op dat moment zijn we ook al bezig met een *mind-shift*: niet alleen werken aan verandering via taal en mentale representaties van hoe ze betekenis verlenen aan de problemen, maar ook door gezamenlijke *sense-making* en het inzetten op ervaring en de lichaamsdimensie. We kunnen stoelen schuiven en verzetten. Op welke manier is spreken voor de partners het makkelijkst,

waardoor voelen ze zich meer ontspannen, wat voelt comfortabel voor dit paar? Het paar kan zo verschillende manieren van zitten, staan en bewegen ervaren. In latere gesprekken kunnen we dit opnieuw oppakken. Soms ontstaan hierin kleine veranderingen. Paren kiezen om anders te zitten, stoelen te verzetten of uit hun stoelen te komen en iets helemaal anders uit te proberen. Zo ontwikkelt zich in de loop van de therapie naast spreken een parallel proces van lichaamsbeïnvloedingen en durven ervaren.

Ernst en Gerrit raken tijdens de gesprekken vaak gespannen en dan komt er druk om snel een oplossing te vinden. We proberen verschillende manieren van staan en zitten uit, maar de spanning blijft. Ik vraag hen wat zou kunnen helpen. Volgens Ernst helpt bewegen soms. Ik stel voor het uit te proberen. We gaan naar een grotere ruimte, waar we een grote tijdslijn van hun relatie tekenen op een meterslange rol papier, van de ene kant van de kamer naar de andere. We stappen samen naar verschillende levensperiodes op hun tijdslijn. We blijven op verschillende plaatsen staan, lopen verder, keren terug, gaan op onze knieën zitten om iets bij te voegen en neer te schrijven.

Naast elkaar geeft eerder een gevoel van verbondenheid dan tegenover elkaar. Het gebruik van een bord, waar we een aantal belangrijke dingen op noteren, geeft meer rust dan het steeds blijven zitten. Het samen tekenen van een relatietijdslijn of het uitzetten van situaties met popjes verandert de houding en de positie. Ook het gebruik van materiaal op een tafeltje waar we met ons drieën over buigen en samen over denken en spreken, geeft soms een gevoel van verandering en hoop op iets nieuws. De sfeer wordt lichter en meer ontspannen. De focus komt minder op strijd en meer op nieuwe mogelijkheden. De aandacht ligt minder bij de ander en hoe die moet veranderen, maar meer op de relatie en wat ze wensen in de relatie.

Ik vraag Gea en Ben om recht te staan tegenover elkaar en uit te proberen hoe ver en hoe dicht voor hen goed aanvoelt. Ze mogen elkaar beurtelings aanwijzingen geven. Daarna bespreken we hoe ze dit ervaren hebben. Ze geven aan dat ze bozer worden, dat het niet prettig voelt om te dicht te staan. Daarna vraag ik hen om naast elkaar te staan. Ze staan toevallig voor een raam en kijken naar buiten. Ze voelen ook weer hoe ver en hoe dicht nog comfortabel lijkt. Ze merken achteraf op dat ze veel makkelijker dich-

terbij kunnen komen, dat dit veel minder bedreigend of lastig voelt. Gea vertelt dat ze zelfs elkaars hand licht hebben aangeraakt en dat dat prettig was. Ze geven ook aan dat ze samen naar buiten keken en de boom zagen. Ze keken naar dezelfde boom. Later in het gesprek vertellen ze dat vooral samen naar de boom kijken iets met hen deed. Ze hadden de laatste tijd steeds het gevoel als ‘kempfanen’ tegenover elkaar te staan en niets meer hetzelfde te ervaren. Het was een (korte) fijne ervaring van samen-zijn.

Sculpting

Sculpting, ontstaan binnen de traditie van de ervaringsgerichte systeemtherapie, werd voor het eerst toegepast door Virginia Satir in haar werk met families (Satir, 1975, 1983; van Lawick, 2014). Voor partnerrelatietherapie werd dit verder uitgewerkt door Peggy Papp (Papp, 1983; van Lawick, 2014). Zij vroeg partners een symbolisch beeld (statisch of bewegend) te maken van hun relatie, waarbij elke partner uitbeeldt hoe die eruit ziet. Een vrouw gaat bijvoorbeeld op de grond liggen en vraagt haar man zo te gaan staan dat hij gebogen, met de armen wijd gespreid, boven haar uit torent. De man van het paar gaat daarna op de grond liggen en vraagt zijn vrouw boven op zijn buik te komen zitten. Zelf knijpt hij zijn ogen dicht en houdt zijn handen voor zijn ogen. Samen met het paar wordt gekeken hoe ze de beelden hebben ervaren en wat dit met hen deed. Soms wordt ook gewerkt met een beeld van hoe het is en hoe de partners willen dat de relatie verandert of eruit zal zien in de toekomst, of zoals Papp dit noemt, de witte en de zwarte versie (Papp, 1983). Nadien hebben nog vele systeemtherapeuten gewerkt met deze beelden van de relatie, in verschillende variaties en met verschillende klemtonen.

Sculpting is een krachtig ervaringsmoment. Als we deze methodiek bekijken vanuit het concept van *participatory sense-making* kunnen we stellen dat er door de niet-talige beïnvloeding verandering in de relatie kan ontstaan. Dit betekent dat we in therapie kunnen bewegen en ervaren wat er dan gebeurt. Doen en uitbeelden, zonder woorden en zonder reflectie, kan verandering geven. Immers, vanuit een *embodied and enactive approach* is ‘begrijpen’ geen kwestie van analyseren of in ‘mentale representaties’ over de sculptings

spreken. De beelden hoeven niet geïnterpreteerd en mentaal begrepen te worden opdat er ‘inzicht’ mogelijk is. Begrijpen ligt vooral vervat in de ervaring van het samen zin-maken. ‘Belichaamde en “enactieve” benaderingen van cognitie wijzen op de centrale rol van de lichamelijke dimensie voor het begrijpen van de wereld en van anderen. Ze onderlijnen daarmee het belang van het ontwikkelen en gebruiken van non-verbale technieken om moeilijk te verwoorden gevoelens en dynamieken uit te drukken’ (Galbusera & Fuchs, 2014, p. 157). Met sculpting en ‘uitbeelden’ van de relatie kunnen we met paren aan de slag zonder veel spreken en uitleggen, door op creatieve wijze het doen en uitproberen op de voorgrond te zetten.

Lis maakt een beeld van hoe ze de relatie met Arne nu ervaart. Ze gaat vóór hem staan, neemt één arm van hem over haar schouder, buigt voorover en trekt hem zo de kamer door. Op mijn vraag hoe ze de relatie graag wil zien in de toekomst, gaat ze naast hem staan, geeft hem een hand, loopt wat naar voren, blijft staan en vraagt dan of hij vooruit wil lopen. Ze herhalen dit een paar keer. We leggen dan een lange weg door de kamer af met een rol papier. Aan de ene kant van de weg wordt het eerste beeld nog eens gedaan, aan de andere kant van de weg het andere. Dan gaan we op een vierde van de weg naar wat ze wil; hoe ziet ze dat nu? Ze gaat voor Arne staan en neemt zijn twee handen vast. Ze doet een stap en hij volgt. Halverwege zetten we nog een beeld neer. Ze staan naast mekaar en houden mekaars hand vast. We volgen de weg en zoeken naar andere mogelijkheden. Daarna maakt Arne een beeld van het nu, waarbij hij zichzelf in een bolletje gekruld, in een soort foetushouding op de grond legt en Lis verder in de kamer laat rechtstaan, met haar gezicht naar de muur. Als toekomstbeeld zet hij hen beiden over elkaar met het hoofd op elkaars schouder. Ook vanuit zijn beelden gaan we zoeken en experimenteren op de weg naar ‘verandering’.

Werken met allerhande voorwerpen

Vaak gebruik ik in therapie met paren dozen met allerhande kleine voorwerpen. Ik vraag hen om drie of vijf objecten uit te zoeken die iets weergeven van hoe ze de relatie ervaren. Ze leggen die ergens op een groot vel papier, op tafel of ergens in de therapiekamer. Of ik vraag hen voorwerpen

uit te zoeken die passen bij henzelf en hun partner. Zo zijn er natuurlijk nog vele variaties en thema's mogelijk, naargelang het verloop van de therapie.

Individueel begeven zich in interactie met anderen, maar ook met hun omgeving en met voorwerpen in die omgeving. In deze interacties wordt ook zin-geving wederzijds gevormd (Rucinska & Reijmers, 2014, 2015). Voorwerpen en hun eigenschappen openen bepaalde mogelijkheden en beperken anderen en zijn hierdoor ook mee-bepalend in de zin-geving die ontstaat (Rucinska & Reijmers, 2015). Deze eigenschappen zitten overigens niet vast aan het object zelf, maar worden gekarakteriseerd door de relatie tussen het voorwerp en de gebruiker. Een mier ervaart een spons als een hard object, mensen ervaren het als zacht. Je kan een zachte spons, of willekeurig ieder ander voorwerp, loskoppelen van zijn gebruikelijke functie. Je kan hem verscheuren, ergens in stoppen, afbinden en er zo een mannetje van maken, en zo meer. Doordat voorwerpen vele en vaak onverwachte mogelijkheden hebben in de wijze waarop we ze kunnen gebruiken en ervaren, ontstaat vaak een minder beladen en meer speelse sfeer. Tegelijk verandert door beweging en samen zoeken de interactie tussen de partners en wordt ruimte gemaakt voor andere verbindingswegen in het paar.

Gea en Ben zoeken elk drie voorwerpen die iets zeggen over hun relatie uit een grote doos met voorwerpen. Gea kiest een dons, een schroef en een clown. Ben kiest een meetlint, een oranje hart en een ridder. Ik leg een groot vel papier neer en vraag hen om de voorwerpen hier op te leggen. Gea legt de hare allemaal dicht bij mekaar in het midden van het vel. Ben zit te kijken. Daarna legt hij het meetlint dicht bij de schroef, het hart en de ridder in twee hoeken ver van de voorwerpen van Gea. Ik vraag hen of ze nog iets willen veranderen. Gea neemt de dons en legt die bij de ridder. We spreken over de voorwerpen, hun eigenschappen en hun plek in het 'stilleven', zonder verbinding te leggen met het 'echte leven', met hun relatie en met hun moeilijkheden. Wat is een schroef, wat zijn de eigenschappen, hoe kan een meetlint belangrijk zijn, wat kan een ridder allemaal verwezenlijken, waarom heb je dit hier gelegd,? Wat ontstaat is dat ze niet alleen gedachten hebben bij de voorwerpen die ze zelf kie-

zen, maar ook (en andere) bij de voorwerpen die de partner kiest. Ook de positie en het bij elkaar leggen of verleggen, roepen bij elk van hen weer nieuwe ideeën en sensaties op. We verkennen welke voorwerpen of welke schikking meer of minder comfortabel is, en welke emoties en lichaamsgevoelens de ‘stilleven’s’ voor hen oproepen. In een volgend gesprek geven ze beiden aan dat ze vooral hadden gemerkt dat zo spreken minder boosheid en angst had opgeroepen. Ze konden over de voorwerpen spreken en mogelijkheden verkennen zonder angst of bezorgdheid de ander te kwetsen, te verliezen of boos te maken.

Verankering

Het is me opgevallen dat paren, als ze spreken over belangrijke verandermomenten in hun therapie, vaak vertellen over iets wat ze samen deden of over een ritueel dat ze zelf bedacht hebben.

Na het eerste gesprek, dat goed verlopen is, komen Jan en Inge terug. Ze vertellen over hoe ze vorig weekend onverwacht beslisten om samen de garage op te ruimen. Ze hebben die twee dagen samen gewerkt, samen gelachen over de rommel die ze verzameld hadden en tot hun grote verwondering geen ruzie gemaakt. Het was alsof ze, en zo verwoorden ze dat zelf, opnieuw even voelden dat ze een team zijn.

Stef en Marie vertellen in de loop van de therapie (waarin ook aan bod kwam hoe hectisch hun leven is) dat ze beslist hebben om elke ochtend, voor de kinderen wakker zijn, samen thee in bed te drinken. Op dat moment wordt weinig gezegd, plannen en regelen ze niet, maar genieten ze gewoon van een kop thee. Ze hebben hiervoor zelfs een ‘ingenieus’ theezetapparaat in hun slaapkamer geïnstalleerd.

Frank en Marleen beslissen bij het afsluiten van de therapie om samen een driedaagse wandeling te doen en voor het eerst in jaren de kinderen een weekendje bij de grootouders te laten logeren. Ze noemen dit zelf ‘een beloning’ voor al het geleverde werk en de weg die ze samen hebben afgelegd.

We kunnen ons afvragen of dit niet méér in het therapeutisch proces aan bod kan komen. Zoals de therapeutische vraag: ‘Wat zou je nu kunnen of willen doen?’, kunnen we ook de vraag stellen: ‘Wat kunnen jullie tussen twee gesprekken of als afronding van de therapie doen?’. Zo kunnen we het samen doen steviger installeren in het proces van het paar.

In het laatste, afrondend gesprek vraag ik Karl en Pegie of ze nog iets samen willen doen om deze periode af te sluiten. Ze kunnen niet onmiddellijk iets bedenken en het moment gaat voorbij. Een maand later krijg ik een mail van Karl. Pegie had hem bij zijn thuiskomst verrast in haar mooiste jurk, met kaarsen op tafel en lekker eten. Zijn nette pak lag klaar. Ze aten samen en bekeken daarna – met de duplo’s van hun kinderen op tafel – nog eens de verschillende lastige momenten in hun relatie (wat we regelmatig hadden gedaan tijdens de gesprekken). Vervolgens borgten ze de duplo op, zetten ze muziek op en dansten ze de rest van de avond. En dit alles zonder alcohol, die dikwijls een spelbreker tussen hen was en veel problemen had veroorzaakt.

Houding van de therapeut

Kan de therapeut blijven aansluiten bij de cliënten, ook in niet-talige aspecten van het samen zijn, zonder in een deskundige positie van ‘buitenaf weten’ te stappen? Niet-verbale taal, zoals lichaamshouding, beweging en uitdrukking, is meer multi-interpreteerbaar en veel breder in betekenis. Dit zou ons kunnen ‘verleiden’ meer te interpreteren vanuit onze eigen betekenisverlening of vanuit de resonantie van wat er bij onszelf gebeurt. Een van de uitgangspunten van sociaal-constructionistische systeemtherapie is dat we als therapeut aansluiten bij de betekeniswerelden van onze cliënten en vanuit een niet-weten positie, door verkennen en het stimuleren van een dialoog verandering initiëren. ‘Psychotherapie wordt dan eerder gezien als een plaats waar betekenissen worden geconstrueerd in een conversatie en waar alleen de ontmoeting tussen de therapeut en de verhalen van de cliënt de mogelijkheden tot verandering creëert, dan als een plaats waar de interventies van de therapeut eenzijdig de gezinsdynamiek beïnvloeden en bijgevolg de situatie van de cliënt.’ (Galbusera &

Fuchs, 2014 , p. 158) Volgens mij kan de theorie over *enactivism* en *embodied cognition* een belangrijk sjabloon zijn bij het vermijden van eenzijdige buitenstaanderinterpretaties. We blijven aansluiten en blijven uit de ‘deskundigenpositie’ door voortdurend de focus te houden op het ontstaan van lichaamservaringen, op het verkennen van het lichamelijke en het uitproberen van ‘ervaringen’. Hierdoor krijg je als therapeut een andere focus dan interpreteren of activiteiten voorschrijven. De rol van de therapeut is eerder participierend en verkennend dan instructief (Galbusera & Fuchs, 2014). Het proces van *sense-making* en de dynamiek tussen enerzijds de partners en anderzijds het paar en de therapeut, zal nieuwe ervaringen doen ontstaan, maar ook uitmaken wat zal beklippen, blijven hangen of niet relevant is.

Dit betekent ook dat de therapeut bereid moet zijn om mee te zoeken. Therapeuten hebben soms het gevoel iets vreemds binnen te brengen in een therapie, omdat ze gewoon zijn vooral samen te zitten, te spreken en gebeurtenissen te vatten in taal. Hoe is het voor de therapeut om een gesprek staand, bewegend of wandelend te voeren? Vaak ervaren therapeuten het doen van ‘oefeningen’ zoals ze dit noemen als onnatuurlijk en een beetje ‘kinderlijk’. We moeten hiervoor uit onze comfortzone komen en aangemoedigd worden om iets nieuws te doen (Wilson, 2007). Ik merk dat paren ‘het eens helemaal anders doen’ meestal niet vreemd vinden als de therapeut dit ook niet vindt. Als therapeuten erin slagen uit het ‘gewone’ doen te stappen en dit op een natuurlijke manier brengen, als onderdeel van een partnerrelatietherapie, ervaren paren deze momenten vaak als mooie, interessante, en verandering brengende momenten in hun therapie. Het zijn niet alleen paren die moeten durven experimenteren met nieuwe ervaringen.

Conclusie

Wanneer ik tijdens een sessie merk dat mijn creativiteit verdwijnt, ‘ik het niet meer weet’, een paar blijft hangen in anekdotes en waarheidsgevechten, nodig ik hen uit om naar het bord te gaan. Soms moet ik onderweg nog bedenken wat we dan aan dat bord gaan doen.

Beweging, iets doen en materiaal gebruiken, kunnen impasses doorbreken. We kunnen vanuit een ander standpunt kijken; de beïnvloeding wijzigt, nieuwe thema's en andere ervaringen komen op de voorgrond.

We kunnen ons therapeutisch werken met paren rijker maken door naast betekenissen en narratieven ook lichaamservaring, samen doen en bewegen een te plek geven. De sfeer in de therapiekamer wijzigt. De dialoog wordt veel minder beladen. Paren zijn minder bezig met momentopnames en de veel voorkomende 'ik-jij verhalen' verstommen. Minder negatieve aspecten van de relatie komen aan bod. Er ontstaat ruimte voor het onbekende, het nieuwe en soms het 'ondenkbare'. Partners in therapie hebben het idee spontaner te zijn, minder te analyseren en soms ook andere aspecten van hun relatie te herontdekken.

Literatuur

- De Jaegher, H., & Di Paolo, E. (2007). Participatory sense-making: An enactive approach to social cognition. *Phenomenology and the Cognitive Science*, 6, 485-507.
- De Jaegher, H., & Froese, T. (2009). On the role of social interaction in individual agency. *Adaptive Behaviour*, 17, 444-460.
- Fuchs, T., & De Jaegher, H. (2009). Enactive intersubjectivity: Participatory sense-making and mutual incorporation. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 8, 465-486.
- Galbusera, L., & Fuchs, T. (2014). Denken doe je niet alleen met je brein, psychotherapie doe je niet alleen met woorden. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 32, 149-163.
- Hillewaere, B., & van Hennik, R. (2014). Ervaringsgericht perspectief. In A. Savenije, M. J. van Lawick, & E. T. M. Reijmers (Red.), *Handboek Systeemtherapie* (2^e herziene druk, pp. 340-352). Utrecht: De Tijdstroom.
- Johnson, M. (2007). *The meaning of the body. Aesthetics of human understanding*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2^e druk). New York: Brunner-Routledge.

- Minuchin, S. (1973). *Gezinstherapie*. Utrecht/Antwerpen: Spectrum.
- Papp, P. (1983). *The process of change*. New York: Guilford Press.
- Röhricht, F., Gallagher, S., Geuter, U., & Hutto, D. (2014). Embodied cognition and body psychotherapy: The construction of new therapeutic environments. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 56, 11-20.
- Rucinska, Z., & Reijmers, E. (2014). Between philosophy and therapy: Understanding systemic play therapy through embodied and enactive cognition. *Interaction*, 6, 37-52.
- Rucinska, Z., & Reijmers, E. (2015). Enactive account of pretend play and its application to therapy. *Frontiers in Psychology*, 6: 175. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00175
- Satir, V. (1975). *Mensen maken mensen*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Satir, V. (1983). *Conjoint family therapy*. Palo Alto: Science and Behaviour Books.
- Scheinkman, M. (2008). The multi-level approach: A road map for couples therapy. *Family Process*, 47, 197-213.
- Shotter, J. (2013). Performative understandings in family therapy: From hypothesizing to sensing similarities. *Context*, 126, 11-15.
- van Lawick, J. M. (2014). Ervaringsgerichte relatietherapie. In A. Savenije, M. J. van Lawick, & E. T. M. Reijmers (Red.), *Handboek Systeemtherapie* (2^e herziene druk, pp.470-479). Utrecht: De Tijdstroom.
- Wilson, J. (2007). *The performance of practice*. London: Karnac Books.

