

Bloeien

Margriet (42 jaar) heeft afgelopen jaar haar beide ouders verloren, ze is gaan scheiden, haar kinderen zijn gedeeltelijk bij haar en haar nieuwe relatie heeft opeens afstand genomen. Genoeg om het allemaal alleen nog maar zwart te zien, een grote leegte. Haar huisarts adviseert antidepressiva.

Haar wens voor therapie is te weten komen wie zij zelf is. Van mij mag ze zichzelf als boom tekenen in het verleden, heden en in de toekomst.



Verleden

Margriet is niet blij met haar verleden: "Vader sloeg me regelmatig in elkaar, de eerste keer toen ik had overgegeven in zijn auto. Thuisgekomen sleurde hij me de auto uit en sloeg me bont en blauw. Hij was er zelf van geschrokken en nam me mee naar de speelgoedwinkel om iets leuks uit te zoeken. Maar hij zei niet dat hij er spijt van had, dus ik hoefde dat cadeautje ook niet." Vader had een eenmansbedrijf en moeder was weliswaar thuis, maar ze deed nooit iets met de kinderen. "Ze had het altijd druk met handwerken. Om in contact met haar te komen ging ik meedoen om toch samen te zijn." "Hoe voelt het?" "Eenzaam, ook toen ze ziek was en ik voor haar zorgde, kreeg ik niet echt contact." "Wat gebeurde er als je contact zocht met je vader?" "Hij had het te druk met zijn klanten, hij wees me af en/of sloeg me, later vroeg ik het niet meer." Toch laat de boom zien dat het bloesem draagt. Zo ervaart zij het; het is een vruchtdragende boom.

Heden

Margriet gaat staan zoals de boom getekend is: op haar tenen, een afgehakte tak. De periode van het zorgen voor haar ouders, hun overlijden, haar aflopende huwelijk, het was teveel. De bijna afgevalen takken verwijzen voor haar naar alles wat haar teveel wordt.



Ik vraag haar zich te realiseren dat aangetaste takken afvallen in de storm. "Wat niet bij mij hoort, zoals mijn overlevingsstrategieën, die moeten er af om te kunnen groeien en bloeien." De kleur van de boom is veranderd. Het is rood. Ze houdt niet van rood. Rood is boos, verdrietig, hard schreeuwend, koud. Ze ziet alleen de negatieve kanten van rood. Negatief in de zin van een foto, het positief is de afdruk, in deze betekenis is negatief en positief geen waardeoordeel, maar de keerzijden van dezelfde kwaliteit. "Boos is agressie, vernietiging en destructief." Agressie is echter een neutrale kwaliteit; de impuls om tot daden te komen. "Verdrietig is de stroom tranen, het bekneld zitten bij mijn ouders. Hard schreeuwen is het gehoord willen worden, een hard signaal." Benoemen wat je voelt, je denkt, je wilt zonder jezelf te overschreeuwen. "Koud is het ijzige dat ik over me krijg als iets me niet bevalt." Rood geven de meeste mensen als kleur aan de liefdeshartjes. Ik vraag of ze de keerzijde kent in haar werk met ernstig zieken. "Ja, daar voel ik me wel hartverwarmend en kan ik open staan, in privé-relaties niet." Met de bloesem in de boom is het hier niet al te best gesteld, hier en daar bloeit nog wel wat, maar de boom is duidelijk niet op haar best.



Toekomst

Staan als deze boom voelt heel goed, blij, open en stevig op de grond. Margriet straalt als ze dat zegt. Het rood van de stam is veranderd in oranje, het geel heeft de felheid afgezaakt. Geel is zon, warmte en licht, maar toch is het niet haar favoriete kleur. "Ik hou van de zon in het voorjaar, maar niet de zomerzon aan het strand ofzo." "Voel de zon in de woestijn, wat doet het jou?" Ze voelt zich verblind, ze kan niks meer zien. Logisch als je thuis vroeger alles in de gaten moest houden, dan wil je niet verblind worden. "Blauw hou ik van: luchten, water, er zijn zoveel kleuren blauw, zo divers, zo mooi." De takken van de boom hebben veel kleuren, de afgekapte takken groeien en bloeien opnieuw. Het ziet er stevig uit en het voelt stevig. "Wat mooi dat je zoveel kunt zien in deze tekeningen, het klopt, het voelt zo."

Verbeelden is de taal van het onbewuste. Daar waar het bewustzijn geleid heeft tot de besluiten om te kunnen overleven, wordt het onbewuste niet meer gehoord en gezien. Leren luisteren naar jezelf begint bij de beeldtaal van het onbewuste en leidt tot groei en bloei.

Gea Evenhuis
www.agogischtherapeut.nl