

# Ruimte

**Marijke (36 jaar) komt bij mij als ze net besloten heeft om haar relatie te beëindigen. Voor de scheiding is met een mediator afgesproken om alles te bespreken over geld, huis en de kinderen. Wat haar betreft is de volgorde kinderen, huis en dan geld. Ze krijgt het niet meer helder wat er gebeurd is, wat haar keuzes zijn en hoe ze erachter kan komen wat ze zelf wil. Ze ziet wel dat het mis gegaan is en dat ze daarin zelf ook niet al te gelukkig geopereerd heeft, maar hoe kan ze voorkomen dat het weer gebeurt?**

## Verhoudingen

Ik vraag haar om de stoelen in de ruimte zo neer te zetten dat het haar ouders zijn. Klopt de afstand tussen de stoelen? Zitten ze naast elkaar? Zitten ze tegenover elkaar? Ze blijft een tijdje schuiven tot het naar haar zin is. Ik vraag haar om een voor een op beide stoelen te gaan zitten om nog eens te voelen of het zo klopt. Ze probeert nog wat met schuiven, maar uiteindelijk is het goed. Het is zichtbaar dat haar ouders eigenlijk alleen maar op elkaar gericht zijn. Het ene kind krijgt een plaats aan de andere kant van de kamer, de ander komt schuin achter moeder te zitten.

## Alternatief

Later, als zij een nieuwe Lief gevonden heeft, vraag ik haar om de stoelen zo neer te zetten dat het voor haar ideaal is als partner én als ouder. Ze zet de twee volwassen stoelen neer zoals haar ouders ook zaten. Ze schrikt er zelf ook van dat ze zo gemakkelijk hetzelfde doet als ze jarenlang voor ogen heeft gezien. En toen? Nu moet er een alternatief verzonnen worden. Ze zet de stoelen strak recht tegenover elkaar. "Ga er eens op zitten." "Het zit goed." Ik ga op de andere stoel zitten, mijn knieën tegen die van haar. "Nee, dit is toch niet goed." Ze puzzelt verder. De ene stoel komt schuin voor de ander te staan. Ze gaat zitten en merkt dat er verschil in posities is, op de ene stoel voelt ze zich beter dan de op de andere. Toch wil ze gelijkwaardigheid in de relatie. Wat klopt er niet? Ze beseft dat ze vanaf de ene stoel wel zo de ruimte in kan lopen, maar vanaf

de andere niet. "Het is mijn neiging om de boel onder controle te houden." "Kies wat het belangrijkste voor je is in de relatie: Controle of Gelijkwaardigheid." Opeens ziet ze het. Vastbesloten schuift ze de twee stoelen zó, dat de hoek van de voorkant elkaar raken, ze kunnen elkaar zien, met elkaar praten, er is ruimte om recht vooruit te lopen en het is ook mogelijk om haar twee kinderen voor háár neer te zetten en die van hem voor zijn stoel. "Zo vormen we samen een cirkel, ik kan iedereen zien, ze zijn nabij en de cirkel maakt het compleet".

## Aanpassen

"We hebben samen een huis gekocht. Ik vind het moeilijk om mijn eigen ideeën te ontwikkelen en dan vast te houden." Inmiddels is haar neiging om zich te voegen naar de ander bekend. Ze vertelt hoe ze met haar Lief bezig was over de tuin. We gaan aan tafel zitten. "Teken jouw idee voor de tuin." Zodra ze een struik getekend heeft, zet ik er opgewekt een rij bloemen bij. Zij de stoelen, ik een fontein, zij de tafel, ik een stel potten. Ze vindt het helemaal prima. Ik vraag haar waarin haar idee zich ontwikkeld heeft? "Maar dat hoeft toch niet, het is prima om aanvullend bezig te zijn?" Ik laat haar zien dat zij voortdurend ruimte weggeeft tot een grens bereikt wordt en dan komt ze in actie om haar ruimte terug te winnen. Die actie ziet eruit als strijd. Het lukt haar wel, maar liever niet. Ze schetst het beeld van twee cirkels die elkaar overlappen, in het middengebied ontstaat dan een patroon die je samen maakt, invult

binnen je relatie. "Hoe weet ik hoe groot dat gebied is dat echt van mezelf moet blijven en hoeveel ruimte ik samen met die ander mag invullen?"

Ik doe nog een oefening met haar, opeens heeft ze door dat ze meegaat in de argumenten van de ander, in plaats van haar eigen idee eerst te ontwikkelen en die mee te nemen in het gesprek. Ze weet dat ze bij haar vader nauwelijks in beeld kwam, laat staan dat het zinnig was wat ze voorstelde. Haar ex deed dat gaandeweg ook. Ze weet: "Ik moet tijd en ruimte nemen voor mezelf." Ik raad haar aan om minstens eens per week stil te zitten, ruimte te nemen om te zien waar ze staat.



Deze mandala maak ik voor haar. We nemen afscheid, zij gaat een nieuwe ruimte binnen van haar leven.

Gea Evenhuis  
[www.agogischtherapeut.nl](http://www.agogischtherapeut.nl)