

Liefde 3D: de liefde tot je zelf, de ander en tot je spirituele zelf.

Inleiding

Karel¹, een intelligente man van 27 jaar, komt in therapie en heeft heel vroeg in zijn leven ernstige ontwikkelingstekorten ervaren. Vanaf jong vindt hij zichzelf slecht en liefde niet waard. Hij verliest zichzelf in een schijnwerkelijkheid van obsessies en fantasieën. Karel vindt met name heling door het herstel van het contact met zijn spirituele zelf. De kern van groei, herstel en genezing is voor elk mens de groei in liefde of verbondenheid in drie dimensies. Met liefde 3D² bedoel ik de liefde tot je (psychologische) zelf, tot de ander en tot je spirituele zelf of diepste grond.

Dit artikel beschrijft het belang van de helende kracht van de transpersoonlijke dimensie van de therapeut- cliënt relatie (Clarkson, 2003). Deze relatie blijkt voor Karel een goed werkende en belangrijke basis te zijn om meer in contact te komen met de gezonde bronnen in zijn diepste zelf. En zichzelf hierdoor beter te leren accepteren en gezonder in verbinding te leren staan met anderen. Ook worden de TA concepten symbiose en scriptsysteem belicht ten behoeve van de analyse en de verandering van de situatie van Karel. Het artikel is overwegend geschreven voor counselors en therapeuten met een TA achtergrond.

Het belang van (een) liefde(volle relatie)

Als mens ben je een relationeel wezen. Je kunnen verbinden met anderen is vanaf je vroegste ontwikkeling een essentiële levensvoorwaarde. Het 'ok- of geliefd- zijn' is je fundament, je onverwoestbare en diepste grond als mens. Als een kind geboren wordt 'bezet' het volgens het meest fundamentele uitgangspunt van de Transactionele Analyse (TA) existentieel de levenspositie 'Ik ben ok, jij bent ok'. Ok of geliefd zijn is je diepste grond, je fundament. In je ontwikkeling vanaf kind zijn, in het onvolmaakte contact met anderen en door levenservaringen, verlies je als mens onvermijdelijk in meer of mindere mate het bewustzijn van je fundamentele (eigen)waarde en besef van geliefd zijn. Je raakt ten dele gewond en creëert een schijnwerkelijkheid. Je gaat je gedragen volgens één van de andere drie bekende levensposities in de TA 'ik ben ok, jij bent niet ok', 'ik ben niet ok, jij bent ok' en 'ik

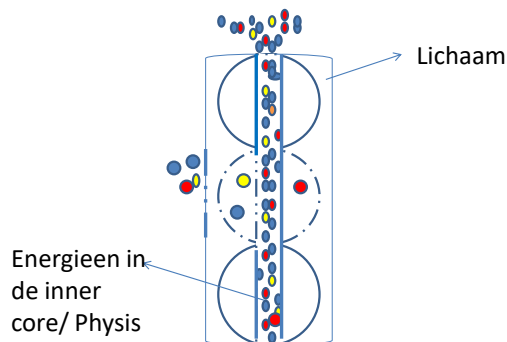
¹ Naam en gegevens cliënt Karel zijn geanonimiseerd en niet herkenbaar veranderd

² Liefde 3D is een begrip dat door ds. E. Meenderink is bedacht als liefde tot God, jezelf en je naaste.

ben niet ok, jij bent niet ok'. Franklin Ernst (1971) beschreef deze vier existentiële levensposities in het OK- Corral.

In liefdevolle verbondenheid vind je als (volwassen) mens je geboorterecht van ok-zijn weer meer terug en ervaar je heling. James en Savary (1974) spreken over het spirituele of diepste zelf in de innerlijke kern van een mens onder de drie egotoestanden. In dit diepste zelf zit volgens hen de energie en de kracht om te leven, lief te hebben en te werken. Krachten, die overigens wel en niet kunnen worden toegelaten, kunnen worden bevrijd of kunnen worden tegengehouden (zie figuur 1). Berne (1972) spreekt in dit verband van de 'depths where the real Self resides'. Berne (1968) zag Physis als de kracht in mensen die continu zorgt voor verbetering in levende dingen, als de kracht die prinses en prinsessen maakt van kikkers.

Gedeeltelijk afgesloten/ open voor de energieën in de inner core



Figuur 1: naar James en Savary, (1974)

Physis transcendeerde volgens Berne het begrenzende script. Liefde tussen mensen wordt onvolmaakt gegeven en ontvangen.

Casus Karel

Karel (1989), is sinds eind maart 2014 tot heden in psychotherapie en heeft gemiddeld 1x per 2 weken een gesprek met de auteur van dit artikel. Een psychiater ziet Karel voor medicatie (anti- depressivum). Hij is bij aanmelding ernstig depressief, uitgeput, heeft last van dwangbeelden en cluster C persoonlijkheidsproblemen. Er is sprake van affectieve verwaarlozing vanuit zijn jeugd, Karel is angstig- vermijdend

gehecht. Vanaf heel jong wordt Karel in de wieg of in de box gelegd tijdens het werk van ouders. Hij heeft o.a. de injuncties 'wees niet je zelf', 'wees niet belangrijk', hoor er niet bij. Hij voelt zich vanaf jong onveilig en is bang voor en (verborgen) woedend op zijn vader. Functioneel gezien bezet Karel sterk de negatief Structurerende Ouder en negatief Aangepast Kind. Kernbesluiten van zijn script zijn: 'ik ben liefde niet waard, ik ben slecht, ik ben geen echte man'. Karel gedraagt zich wisselend volgens de levensposities 'ik ben niet ok, jij bent ok' en 'ik ben niet ok, jij bent niet ok'. Seksuele en agressieve dwangbeelden en fantaseren zijn rackets voor zijn onderdrukte boosheid en seksuele gevoelens. Belangrijkste behandeldoel is leren houden van zichzelf (ontwikkelen van gezonde eigenwaarde). Hij heeft veel steun aan zijn geloof. Karel heeft een paar betekenisvolle contacten en voelt zich hierin regelmatig onzeker, onveilig en heeft de gedachte de mindere te zijn.

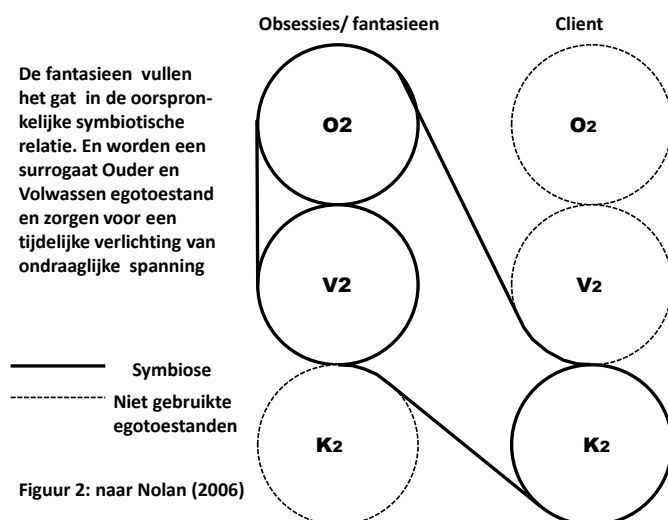
Therapeutische aanpak

In de therapie worden in de loop van de behandeling verschillende thema's en issues besproken en (TA of andere) analyse- en therapiemethoden ingezet. Het weer oppakken van zijn werk is een belangrijke focus en hoe concreet en voor hem gezond aan leren gaan van contacten. Er is aandacht voor overdracht en tegenoverdracht. Door de sterke neiging tot aanpassing, de hoge gevoeligheid en het (lange tijd niet direct merkbare) hoge angstniveau van Karel, duurt het 1,5 jaar om tot een goede werkrelatie te komen. Ingezet lichaamswerk door een collega is te onveilig voor hem. De obsessies veroorzaken fors lijden en zijn regelmatig de focus in de behandeling.

Obsessieve dwangbeelden en relatie

Karel heeft veel en frequent last van agressieve dwangbeelden waarin hij met name zijn moeder iets aan doet. Ook heeft hij vanaf zijn 12^e jaar seksuele dwangbeelden, waarin hij zoent of seks heeft met meestal mannelijke familieleden en soms met kinderen. Bovendien kan hij obsessief bezig zijn met zich verliefd te voelen op aardige oudere mannen. En kan hij dwangmatig kijken naar en fantaseren over voor hem interessante tv- personages en wil hij zijn zoals zij. Karel ervaart deze beelden en obsessies als beangstigend en voelt zich er enorm schuldig over.

Kieran Nolan (2006) werkt regelmatig met mensen met een obsessief- compulsieve stoornis (OCS). In zijn artikel legt Nolan uit dat bij iemand met OCS de gezonde symbiose tussen C2 (en C1) van het kind met O2 en V2 van moeder niet of nauwelijks tot stand is gekomen. In de gezonde symbiotische relatie met de 'goed genoeg' moeder faciliteert de moeder bij het kind de ontwikkeling van een innerlijke psychologische structuur (A0/A1), zodat het kind zichzelf leert koesteren en kalmeren bij spanningen. Al heel vroeg in de ontwikkeling bij iemand met OCS wordt de verschrikking van het trauma van de afwezigheid van het goed genoeg ouderschap ervaren. Het 'ik', het 'zelf' van het kind wordt ontkend. Het kind kan zich de toekomst niet zodanig voorstellen, dat er iemand zal zijn die haar zal kalmeren bij angst en spanning. En het trekt zich daarop noodgedwongen terug in haar eigen (fantasie)wereld. Belangrijke basisbehoeften zijn niet vervuld. Dit laat grote leegte en angst achter. De vroegrijpe egotoestand A0 van Karel creëert ter overleving een relatie in fantasie. Fantasieën en obsessieve mentale activiteit vervangen (de symbiose met) de 'goed genoeg' moeder (P0/P1). Dit contamineert (later) ernstig het functioneren van de Volwassen egotoestand (V2). De O2 en V2 egotoestanden van de lijder aan OCS functioneren volstrekt onvoldoende om (eigen) K2 voldoende gerust te kunnen stellen bij spanningen (zie figuur 2). Terwijl de O2 en V2 egotoestanden wel kunnen functioneren op andere terreinen (bv een ander geruststellen of t.b.v. werk). De terugkerende obsessies, fantasieën en dwangbeelden herhalen steeds weer de symbiotische relatie en zijn voor Karel de enige manier om zichzelf tijdelijk even gerust te stellen.



Iemand met OCS laat volgens Nolan (2006) door de aard van haar obsessies aan de wereld zien wat haar vroege ontwikkelingstrauma's zijn.

Karel lijkt in zijn obsessies symbolisch uit te drukken zijn hunkering naar het liefdevolle contact met zijn moeder enerzijds en anderzijds zijn diepe woede naar moeder vanwege het ontbreken van voldoende goed contact. Wanneer in de dwangbeelden contact met kinderen voorkomt, kan hij daar mee verhuuld uitdrukken dat hij het contact met zijn eigen Kind (C0/C1/C2) ernstig mist en er naar hunkert hiermee in contact te komen. In het fantaseren over anderen, verliefd zijn op oudere mannen zit het verlangen naar het zelf iemand willen zijn, naar gezond contact met zijn vader en naar het vrij kunnen beleven van zijn seksualiteit.

Erskine en Zalzman (1979) beschrijven het scriptsysteem (eerder 'racketsysteem' genoemd) als een zichzelf bekrachtigend, vicieus systeem van scriptbesluiten, hieruit voortvloeiende gedragingen, (psycho)somatische problemen en/of fantasieën. Herinneringen bekrachtigen vervolgens weer de scriptovertuigingen. Karel krijgt als kind niet de affectieve aandacht die hij nodig heeft. Hij leert vroeg in zijn leven zijn behoefte aan aanraking en bevestiging en zijn gevoelens van boosheid en verdriet hierover te onderdrukken. Hij besluit wat hij hierdoor neemt is 'ik ben liefde niet waard, ik ben slecht'. In contact met anderen trekt Karel zich terug en laat hij zich niet zien. In de obsessies en fantasieën leeft hij zijn gevoelens en behoeften uit in de onbewust valse hoop te krijgen wat hij nodig heeft. Zijn schuldgevoelens hierover, de regelmatige afwijzing door zijn vader en genegeerd worden door anderen bekrachtigen zijn scriptovertuiging over zichzelf. Karel zit gevangen in een vicieuze cirkel.

Karel vindt steun in zijn christelijke geloof en heeft cognitief weet van een liefdevolle God, die hem aanvaard en van hem houdt. Hij weet ook dat deze liefde ervaren moet kunnen worden. Dit weten is sterk in hem, geeft hem steun en heeft een decontaminerende werking. Maar affectief ervaart hij het niet. Cognitief weet hij van de stromen van de liefde in zijn diepste zelf of inner core (James en Savary, 1974). De energieën in de inner core werken nog niet helend in zijn egotoestanden. Het vasthouden aan de vicieuze cirkel van zijn scriptsysteem houdt dit tegen.

In de therapie doen we regelmatig een meditatie- of verbeeldingsoefening om experientieel meer in contact te komen met de energieën in de inner core.

Zefiro Mellacqua (2016) schrijft dat er overtuigend bewijs is uit o.a. klinische studies dat de deur naar spiritualiteit open staat voor mensen in elk stadium van hun psychosociale ontwikkeling. En dat dit kan worden ervaren naast last te hebben van psychopathologie en dat het iemands leven kan verbeteren of beperken in alle psychologische en relationele aspecten. Ken Mellor (2005) geeft ook het voor hem enorme belang aan van het gebruik van meditatie om leven, vitaliteit en vreugde vrij te maken ten behoeve van een leven van spontaniteit, bewustzijn en intimiteit. Juliet Verney (2009) spreekt in navolging van Tudor over de (integrerende) Volwassene als een proces en een oefening. Met behulp van (Mindfulness-) meditatie kom je thuis bij je essentiële zelf. Je ervaart dan kalmte, zelf-acceptatie en je ziet nieuwe opties voor problemen.

Een verbeeldings- en relaxatie oefening in een sessie helpt Karel om zich een moment ontspannen. We zijn dan even stil. Spontaan kan hij zich voorstellen dat hij zit nabij een frisse bron in een mooie tuin. Karel voelt zich schoon en heel en hij ervaart liefde/ blijdschap rond zijn hart. De bron, in het diepste zelf, wordt ervaren als de goed- genoeg moeder, als de P0/ P1/P2- permissie om ok te zijn en rust en heelheid worden ervaren in C0/C1 en C2. Vervolgens help ik hem in verbeelding zich te kunnen focussen op een personage in een tv- serie. Karel heeft me verteld, dat hij net zo leuk en stoer wil zijn als deze man. Ik vraag hem zich voor te stellen dit beeld los te laten en aan te geven wat hij voelt. Karel geeft aan dat hij dan diepe leegte en eenzaamheid voelt en het gevoel heeft , 'niemand te zijn'. Hij voelt dit rond zijn hart en in heel zijn borst. Hij voelt sterke somberheid en een onbestemde angst. De kernbesluiten van zijn script in P0/P1 laten zich voelen in C0/C1. Ik vraag hem of hij weer terug kan gaan naar de bron en contact kan maken met de heelheid en liefde die hij daar ervaarde. Hij ervaart dit deel naast het 'lege/ eenzame ik'. Beide delen van Karel zijn er en omhelzen elkaar spontaan. Hij ervaart meer rust en volheid, hij geeft zichzelf meer permissie om (ok) te zijn. Een gezonde symbiotische relatie kan zich op deze manier ontwikkelen en zijn Volwassen ego-toestand V2 decontamineren en versterken.

Petruska Clarkson (2003) beschrijft vijf niveaus van een effectieve relatie tussen therapeut en cliënt. De transpersoonlijke relatie is één van deze vijf relaties en verwijst naar de spirituele dimensie. Naar de onzichtbare aanwezigheid, het mysterie van en in de relatie tussen therapeut en client. Berne zei hier over:...'we treat them,

but it is God who cures them'. In het hier boven beschreven stuk therapie- werk is de transpersoonlijke dimensie belangrijk voor de heling.

Na genoemde sessie is hij de ervaren beleving snel weer kwijt. We doen regelmatig een dergelijke oefening in verschillende sessies. We nemen de oefening op, zodat Karel het thuis kan naluisteren. Het lukt hem steeds beter om thuis zelf meditatie-oefeningen te doen. Enerzijds zijn dit oefeningen om rust en heelheid te ervaren bij de bron in en vanuit zijn diepste innerlijk. Anderzijds om specifieke ervaringen te bewerken zoals hier boven beschreven. De gezonde, op groei en herstel gerichte, krachten en bronnen in zijn diepste kernzelf komen steeds meer beschikbaar om zichzelf meer te accepteren, te groeien in autonomie en gezonder in verbinding te staan met anderen en gezonder te functioneren. Karel kan steeds meer denken, 'ik ben van waarde en ok als mens'. Hij voelt hierbij lijfelijk meer ontspanning en hij gaat moediger en echter contacten aan, waarin hij bevestiging ervaart van zijn waarde en ok- zijn. Het scriptsysteem wordt meer en meer doorbroken.

Samenvatting

Dit artikel gaat over heling vinden en worden wie je bent door middel van spirituele, psychologische en relationele ontwikkeling (groei in liefde 3D). De ontwikkeling van de spirituele, transpersoonlijke dimensie van het bestaan kan voor mensen een belangrijke en krachtige basis zijn om te groeien in autonomie. De helende bronnen van kracht en liefde in het diepste zelf van een mens kunnen mensen helpen een gezonde symbiotische relatie aan te gaan. En zich te bevrijden vanaf jong opgebouwde verwrongen scriptsysteem en te komen tot meer autonomie vanuit het fundamentele besef van 'ik mag er zijn'. Aan de hand van de casus van de cliënt Karel, die ernstig leidt aan minderwaardigheid en obsessies en fantasieën wordt het proces van heling, van groei in liefde 3D beschreven.

De auteur

Han den Dekker is Certified Transactional Analyst in het veld van (TA-) psychotherapie. Hij is psycholoog en ECP- houder en is sinds 2002 werkzaam in een eigen praktijk voor psychotherapie, ontwikkeling en training in Vlaardingen en Hoek van Holland. Hij is als franchisenemer verbonden aan stichting 1NP, een GGZ netwerkorganisatie. In zijn praktijk werk Han veel met volwassen mensen met een christelijk spirituele levensbeschouwing of interesse. Ook geeft hij Mindfulness- trainingen. Voor het werk in zijn praktijk was hij

werkzaam als docent natuur- en scheikunde en als educatie medewerker in de chronische psychiatrie.

(Dit artikel is geplaatst in TA Magazine Editie 2016-04 (December), Thema "Heling in relaties")



Literatuur

Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?: The psychology of human destiny*. New York: Bantam Books.

Berne, E. (1977). *Intuition and ego states*. San Francisco: TA Press.

Berne, E. (1968). *A layman's guide to psychiatry and psychoanalysis (3e ed)* New York: Simon & Schuster.

Clarkson, P. (2003). *The Therapeutic Relationship (2nd edition)*. UK: Wiley and sons.

Ernst, F. (1971). The OK corral. The grid for get-on-with. *Transactional Analysis Journal*, 1(4), 33-42.

Erskine, R. en Zalcman, M. (1979). The Racket System: A model for Racket Analysis. *Transactional Analysis Journal*, 9(1), 51-59.

James, M. and Savary, L.M. (1974). *The Power at the Bottom of the Well. Transactional Analysis and Religious Experience*. New York: Harper & Row.

Mellor, K. (2005). Introducing Ken Mellor. *Transactional Analysis Journal*, 35, 333-335

Mellaqua, Z. (2016). When spirit comes to mind: Furthering Transactional Analysis Understandings of spirituality in health and psychopathology. *Transactional Analysis Journal*, 46 (2), 149-163

Nolan, K. (2006). Understanding obsessive- compulsive disorder: An integration of TA and psycho- analysis. *Transactional Analysis Journal*, 38(1), 72-86.

Verney, J. (2009). Mindfulness and the adult egostate. *Transactional Analysis Journal*, 39 (3), 247-255.