

Contact met de leegte	
Auteur	Siebrecht Vanhooren
Doel van de oefening	Het aanboren van creatieve en vitale mogelijkheden door in te gaan op gevoelens van leegte
Doelgroep	Volwassenen
Indicatie	Cliënten die vastzitten in een gevoel van leegte
Contra-indicatie	Cliënten met psychotische kenmerken
Setting	Individuele therapie
Duur	Deze oefening duurt 15 minuten, maar kan over verschillende sessies heen herhaald worden
Beschrijving van de oefening	<p>Sommige cliënten zitten vast in bepaalde gevoelens. Deze belevingen zijn zo sterk dat ze niet enkel de cliënt, maar ook het therapeutisch proces en de mogelijkheden van de therapeut blokkeren. Een voorbeeld van een dergelijk gevoel is leegte. Er wordt wel eens gezegd dat je niet verder kunt doorvragen als de cliënt verwoordt dat hij zich leeg voelt. De leegte is blijkbaar een beleving die de therapeut vastzet en waar men voor huilt. Het heeft echter geen zin om ervaringen van leegte uit de weg te gaan of te doen alsof ze er niet zijn. Het gevecht aangaan met de leegte of de cliënt ervan overtuigen dat zijn bestaan niet leeg is, werkt evenmin. In deze oefening proberen we de leegte te benaderen vanuit een ander perspectief: iets dat leeg is, veronderstelt heel veel ruimte. Impliciet herbergt de leegte veel mogelijkheden. Het beangstigende aan de leegte is echter dat er van die mogelijkheden niets te zien is. Cliënten weten vaak ook niet hoe ze in die leegte terechtgekomen zijn. De leegte is een tijdloos gegeven. De leegte verwijst naar een toestand in het nu en lijkt geen sporen naar het verleden of naar de toekomst te bevatten. De leegte kenmerkt zich daarnaast door zijn onbeweeglijkheid. Hoewel de ervaring van leegte universele kenmerken draagt, is de leegte van elk individu ook verschillend. En met deze verschillen gaat men in deze oefening aan het werk.</p> <p>De therapeut vraagt aan de cliënt om zijn leegte in het hier-en-nu gewaar te worden:</p> <p>“Probeer de leegte waarover je spreekt helemaal toe te laten en echt te doorvoelen. Ga er even in zitten en probeer te merken wat dit met je lichaam doet.”</p> <p>Als de cliënt contact heeft met de lichamelijke gewaarwording die gepaard gaat met zijn gevoel van leegte, kan de volgende stap gezet worden. De therapeut vraagt aan de cliënt hoe zijn leegte eruitziet. Meestal is dit nieuw, want cliënten gaan ervan uit dat je de leegte niet kunt voorstellen. Ze antwoorden dan ook meestal met: “De leegte is leeg”, en daarmee is de kous af. De volgende vraag kan de cliënt dan verder helpen: “Hoe voelt jouw leegte aan: is die warm of koud, lauw, droog, vochtig?” Of de therapeut kan informeren naar concrete audiovisuele aspecten: “Wel-</p>

ke kleur heeft je leegte? Is je leegte rond of hoekig? Wat hoor je daar?” Natuurlijk kan de cliënt hier niet rationeel op antwoorden, maar dit is ook niet nodig. Het gaat erom dat de cliënt vanuit zijn buik spreekt en probeert te antwoorden vanuit het aanvoelen van zijn leegte. Een cliënt beantwoordde deze vragen als volgt: “Het is een soort kamer, de kleur is wit en het is er kil.” Als er zich een beeld vormt, kan de therapeut dit verder exploreren: “Het is een kille kamer, zeg je. Is er nog iets te zien of te voelen in die kamer?” De cliënt gaat verder: “Er zijn enkel designmeubelen zoals in een winkel. Er wordt niet geleefd in die kamer. Het is er kraaknet.”

Deze zin spreekt boekdelen. Het is een kleine stap om de cliënt het verband te laten leggen met zijn situatie en hem te vragen of hij dit ‘niet leven’ herkent in zijn eigen leven... Op dit moment maakt de leegte plaats voor een heel concrete inhoud. Bij deze cliënt kwam er veel verdriet en pijn om het feit dat er bij hem niemand over de vloer kwam. Dit voelde voor hem aan als ‘niet leven’. Zowel zijn innerlijke kamer als zijn reële huis werden weinig bezocht. Er was een schrijnend gemis aan menselijk contact. Tijdens de therapie kwam de cliënt tot de vaststelling dat hij hier ook een aandeel in had: hij liet de mensen ook niet toe in zijn persoonlijk leven. Vanuit het gevoel van leegte kwam dus een spoor tevoorschijn dat in de therapie verder kon worden bewandeld.

Soms gebeurt het dat het verband tussen de voorstelling van de leegte en de reële situatie van de cliënt zich niet meteen aandient. Een andere cliënt had het bijvoorbeeld eveneens over een kamer. Zijn leegte voelde aan als een kamer zonder ramen en deuren. Hoewel de therapeut vermoedde dat dit te maken had met het gemis aan diepgaande relaties, kon de cliënt zelf deze link niet leggen. Nu en dan werd de oefening terug ingebracht als de cliënt zich weer leeg voelde. De therapeut vroeg of de cliënt de inrichting van deze kamer verder kon beschrijven. De cliënt hoefde niet hard na te denken: “Er hangen posters aan de muur van Club Brugge.”

De therapeut verwonderde zich hierover en vroeg zich af of de cliënt deze kamer in realiteit ooit gezien had. De cliënt antwoordde verrast: “Ja, nu je het zegt. Dat is mijn kamer van toen ik klein was! En dat voelde net zo aan... Ik voelde me alleen. We leefden allemaal op een eiland.” Ook hier maakte de leegte plaats voor emotie en een inhoudelijke invulling. Het therapeutische proces maakte ook een kwalitatieve sprong en de cliënt evolueerde in het expliciet leggen van contact met zijn ouders, echtgenote en kinderen.

Als de therapeut zich niet laat afschrikken door de leegte maar deze vriendelijk tegemoet treedt, staat men aan de start van nieuwe mogelijkheden. Als het om leegte gaat, is haast – naast angst – een slechte raadgever. Sommige therapeuten haasten zich als ze de leegte van de cliënt ontmoeten, omdat ze moeite hebben met leegte in hun eigen bestaan.

De twee voorbeelden die hier vermeld werden, verwijzen naar een tekort aan contact met anderen. Leegte kan echter ook opduiken door een tekort aan contact met zichzelf of door het gemis aan zingeving.

Cliënten en therapeuten die graag creatief werken, kunnen het beeld van de leegte ook tekenen, schilderen, boetsen, ...

De leegte biedt zowel mogelijkheden als onmogelijkheden. Wie de leegte rechtstreeks te lijf wil gaan en haar wil veranderen, stoot op een onverzettelijke massieve hindernis. De leegte ontvouwt zich echter voor wie haar vriendelijk tegemoet treedt en haar tijd en ruimte schenkt.

Referenties of  
aanbevolen  
literatuur

Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: a manual of the experiential method*. New York: Guilford.

Dagboek in dialoogvorm	
Auteur	Chris Van de Veire
Doel van de oefening	Stimuleren van de 'innerlijke therapeut' van de cliënt: de cliënt actief gebruik laten maken van de krachtbronnen in het therapeutisch contact (juiste inschatting van de realiteit, relativiseringsvermogen, mededogen, empathie, troost, ...) en hem helpen deze te internaliseren
Doelgroep	Volwassenen
Indicatie	Vooraf van toepassing bij cliënten die gebukt gaan onder een sterke innerlijke criticus
Contra-indicatie	Deze oefening veronderstelt een stevige, positief gekleurde werkaliantie en de volle medewerking van de cliënt. Het is niet aangewezen om deze in de beginfase van therapie te introduceren.
Setting	Individuele therapie
Duur	Kan sterk variëren naargelang de cliënt graag en/of vlot schrijft en naargelang de tijd die hij voor deze oefening kan of wil vrijmaken. Aan de cliënt wordt gevraagd om minstens 15 minuten uit te trekken voor de oefening.
Materiaal	Pen (2 kleuren) en papier
Beschrijving van de oefening	<p>Deze oefening wordt aangeboden in de vorm van een huiswerkopdracht. Aan de cliënt wordt gevraagd in dagboekstijl neer te schrijven wat hem bezighoudt. Na elke gedachte noteert hij (in een andere kleur) wat hij veronderstelt dat de therapeut hierbij zou denken of hierop zou zeggen indien zij aanwezig zou zijn. In aanvang vraagt de therapeut de cliënt om deze oefening minstens 1 maal per week te doen. Zodra de cliënt de oefening in de vingers heeft en er positieve ervaringen mee heeft, wordt de cliënt voorgesteld om ze in te lassen telkens hij lastig piekergedrag wil stoppen.</p> <p>Voorbeeld:</p> <p><b>(zwart) Zondag op het schoolfeest zal het weer van dat zijn. Ik zie het al helemaal voor mij: mijn man beweegt zich zo vlot tussen de mensen, hier een handdruk, daar een kwinkslag. En ik zal daar weer staan gelijk een houten plank.</b></p> <p>(andere kleur) Ik weet niet echt wat Chris hierop zou zeggen. Ik denk dat ze me zou voorstellen om eens stil te staan bij hoe ik me daar dan voel. Ze zal in elk geval geïnteresseerd zijn in mij.</p> <p><b>(zwart) Ik háát het, zo'n gelegenheden. Ik ben daar echt niet goed in. Ik kan me dan precies ook niet concentreren. Als er dan iemand iets tegen mij zegt, dan luister ik maar half want ondertussen merk ik van alles op en word ik afgeleid door een gesprek een eindje verder. Niet te verwonderen dat ik dan niet weet wat zeggen. Ik sta daar dan wat dom te glimlachen aan de zijde van mijn man...</b></p> <p>(andere kleur) Ik weet zeker dat Chris mij niet dom vindt. Ik denk wel dat ze zou snappen wat ik bedoel als ik zeg dat ik me dan zo onnozel voel. Als psycholoog weet ze ook wel hoe dat moet voelen, denk ik toch, als</p>