

Charlotte Visch heeft een eigen kindertherapiepraktijk (Child Consult) in Amsterdam. Naast haar werk als kindertherapeut doceert zij aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie en verzorgt zij lezingen en studiedagen voor leerkrachten, psychologen, orthopedagogen en maatschappelijk werkers. Zij is initiator van tal van nascholingen, onder andere de training tot Happy Coach in het basisonderwijs.



Tekst: Charlotte Visch

‘Ik kan niet slapen’, vertelt Dirk (10 jaar) mij. ‘En ik snap niet waarom.’ Wat verlegen kijkt hij me aan, want zijn ouders hebben hem verteld dat ik de mevrouw ben die kinderen kan laten slapen, maar tegelijkertijd vindt hij zijn klacht zo kinderachtig klinken. Een grote jongen, die bang is om te gaan slapen. ‘Hoe doe je dat precies ... niet slapen?’ vraag ik. ‘Ik ga gewoon naar bed, en dan ben ik best wel moe, maar als mijn moeder het licht uitdoet, dan word ik bang ... ik denk dan dat er allemaal enge speelgoedmonsters op de kast zitten.’

Dirk is een wat stille jongen. De eerste sessie zegt hij niet veel, maar wel meteen het belangrijkste: ‘Ik wil me blij voelen.’ Ach, wat een leed, maar ook wijsheid schuilt er in deze woorden. Zijn ouders beschrijven vooral het negatieve gedrag waaronder zij en hun zoon lijden (liegen, stelen, wakker liggen tot middernacht), maar Dirk vertelt waar het echt om gaat: zijn angstige gevoel. Dirk staat op en pakt iets wat aan de kast hangt: een blauwe marionetvogel. ‘Mag ik hiermee?’ vraagt hij. Natuurlijk mag dat, want kinderen bepalen in de integratieve kindertherapie met welke middelen ik de therapie moet doen.

De volgende sessie is hij opnieuw zeer geïnteresseerd in de marionetvogel. De vogel heeft twee enorme poten en een wat slaperige(!) uitdrukking in zijn halfgeloken ogen. Volgens Dirk is hij gewond en moet hij goed verzorgd worden. Met pleisters en verband verzorgt dokter Dirk het pijnlijk getroffen dier. Dit therapeutisch drama ontstaat spontaan aan de hand van een aantal vragen die ik stel: ‘Wat vind je zo bijzonder aan deze blauwe vogel? Wat is er met hem? Hoe voelt hij zich? Wat heeft hij nodig?’

Doordat Dirk de vogel zo liefdevol verzorgt, bemerk ik bij mezelf (door me ter plekke in te leven in de warmte die Dirk geeft) dat ik, als marionetvogel, wel heel veel van hem ga houden: ik wil noooooit meer bij hem weg! De blauwe vogel steekt dat niet onder stoelen of banken: ‘Ik hou van je!’ roept hij via mijn stem uit. Dirk

Dirk en zijn blauwe marionetvogel

schrikt en duwt de vogel van zich af. Maar ik ga door en laat Blauwtje (zo heet hij inmiddels) roepen: 'Ik hou van je en ik wil altijd bij je blijven.' Blauwtje dringt zich vervolgens erg op en duwt zijn kopje tegen Dirk aan. Dirk zit op een stoel en probeert zijn gezicht zo ver mogelijk weg te draaien, terwijl hij gilt: 'Nee, dat wil ik niet!!!!' Wanneer Blauwtje zich triest heeft omgedraaid, vraag ik Dirk wat er aan de hand is. Hij legt me met grote ogen uit dat Blauwtje 3 jaar is en heel eenzaam. Hij



heeft een vriend nodig, maar Dirk kan dat niet voor hem zijn. De marionet wordt op de grond alleen gelaten en Dirk gaat iets anders doen. Terwijl hij een spelletje pakt, verzorg ik de vogel en leg Blauwtje (hardop) uit dat Dirk hem heel goed begrijpt, maar nu niet voor hem kan zorgen. 'Dirk wil wel, maar kan het nu nog niet.'

De drie sessies daarna wordt Dirk steeds milder naar Blauwtje en laat hem steeds meer toe. Dirk is lief voor hem en schrikt er niet meer van dat Blauwtje zo blij met hem is. Na de eerste vijf sessies komen de ouders van Dirk voor een oudervolggesprek. Ik vertel ze dat uit de sessies met Dirk blijkt dat hij rondloopt met een eenzaam gevoel van toen hij 3 jaar was. Ze kijken elkaar verbijsterd aan en vertellen me dan een ongelofelijke herinnering. Toen Dirk 3 jaar was, woonde naast hen een zeer moeilijke kleuter, die erg gewelddadig was. Het buurjongetje had hem van zijn driewieler getrokken, geschopt en geslagen. Zou dat het zijn? Ik vraag de ouders welke adviezen ze Dirk geven wanneer hij niet kan slapen: geruststellen door het licht aan te doen, voorstellen om nog een boekje te lezen of doen alsof er niks aan de hand is.

De vervolgsessies met Dirk

In de volgende sessies met Dirk vraag ik hem naar wat er allemaal gebeurt wanneer hij moet gaan slapen. Dirk vertelt dat hij allerlei gevoelens heeft: bang, paniekerig, eenzaam(!) en machteloos. Hij ziet allerlei schaduwen op de muur en denkt: 'Wat een enge speelgoedmonsters. Ze zullen wel ...' En daarna voelt hij zich plotseling beschuldigd: 'Ik heb het wel weer gedaan.' En zoals hij zelf zegt: 'Dan plof ik in elkaar.'

Ik besluit om de gegevens over Dirk, die ik verkregen heb van de ouders, aan hem voor te leggen. Het lijkt alsof er een ei openbarst. Dirk herinnert zich het voorval nog goed. Het was heel erg. Hij was vreselijk bang geweest. In paniek en machteloos. Er was niemand om hem te helpen, want het was in het steegje gebeurd, naast het huis. Niemand had het gezien of gehoord. Hij durfde niet meteen naar huis en dacht dat ze hem niet zouden geloven als hij zou uitleggen wat het buurjongetje had gedaan.

'Zoals je het vertelt, lijkt het erop dat jij, Grote Dirk van 10 jaar, al zeven jaar rondloopt met een Kleine Dirk van 3 jaar, die vreselijk bang, eenzaam, machteloos en in paniek is. 's Avonds, wanneer jij wilt slapen, wordt die kleine Dirk van 3 wakker. En die kijkt om zich heen en ziet allemaal schaduwen op de muur van jouw speelgoed. Hij is nog veel te klein om te beseffen wat het is en dat het niet eng is.'

Dirk zit gefascineerd te luisteren. Het klopt precies, volgens hem. Het was ook al zo raar dat hij bang was. Hij is tenslotte 10 jaar en echt niet bang voor speelgoedmonsters. De verklaring stelt hem gerust en geeft hem nieuwe mogelijkheden.

'Wat doe je precies als je de gevoelens van die Kleine van 3 bemerkt?' vraag ik. Dirk legt uit dat hij zich dan omdraait en het licht aandoet om een boek te lezen: 'Ik doe net alsof het er niet is. Ik ga gewoon iets anders doen.' Uit het gesprek met de ouders herinner ik me de adviezen die ze Dirk gaven. Moeder: 'Ik negeer het gewoon.' Vader: 'Ik zeg dan: jongen, stel je niet aan, ga iets anders doen.' Dirk heeft hun advies exact opgevolgd!

Voor de volgende sessie heb ik mij goed voorbereid om Dirk te helpen met het integreren van zijn 'Kleine Dirkje'. Ik heb allerlei interventies achter de hand om het proces zo goed mogelijk te laten verlopen. Maar ja ... kinderen doen het op hun eigen manier. Dirk komt binnen en pakt een leuk gezelschapsspel. Aansluitend bij zijn proces doe ik met hem mee, maar vraag na een tijdje toch even naar zijn gevoel van eenzaamheid. 'O ... dat ...', zegt Dirk glimlachend. 'Dat is opgelost.' 'Maar hoe dan?' vraag ik stomverbaasd. 'Nou gewoon ... ik heb die Kleine in mezelf getroost.'