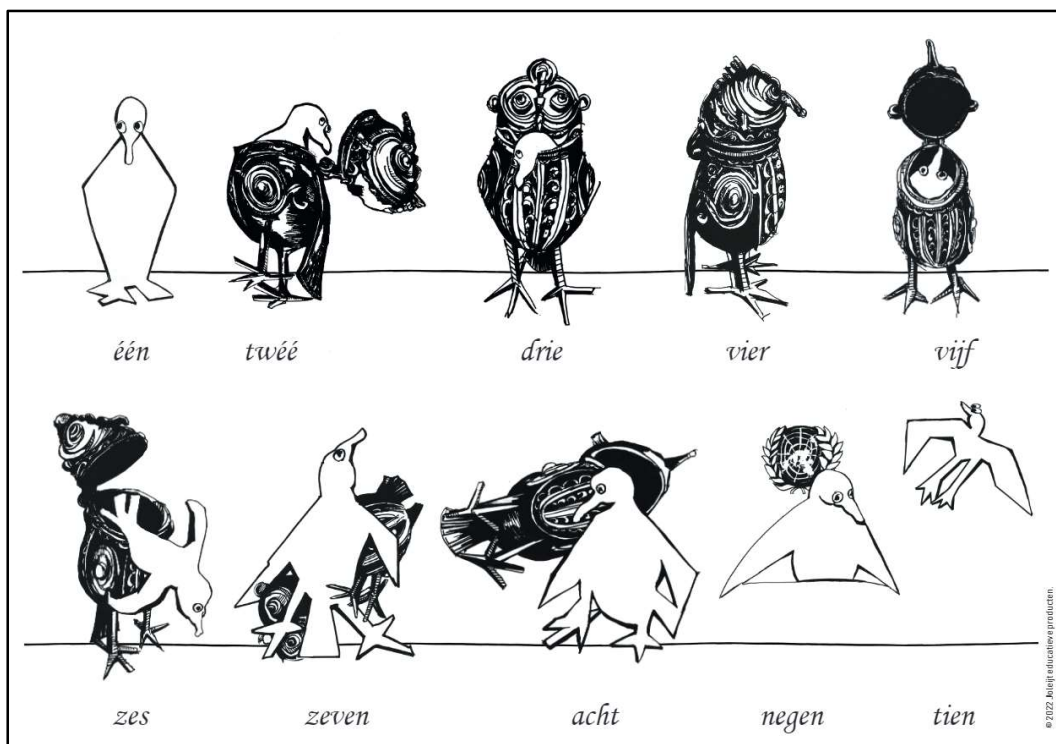


Praktijk situatie: hoe Floor assertiever werd.

Sinds een jaar heeft Floor therapie. Ze gaat eenmaal per week naar de therapeut en ze kan, zegt ze, alles met haar bespreken. Ze zegt: 'Toen ik daar begon, wilde ik wegkruipen. 'Laat mij maar zitten in mijn holletje', zei ik.'
'Toen ik dat zei, keek ik naar het blad van de tafel: ik zag een vogeltje van ijzer. Mijn therapeut zag dat ik keek naar dat vogeltje en met één gebaar opende zij het kopje dat met een scharnier was bevestigd aan de romp als een dekseltje. 'Wilde je daarin?' vroeg ze me. Ik knikte en zei: 'Als jij dan naderhand het kopje weer boven mij zou sluiten.'
In dat vogeltje zitten met de deksel boven haar hoofd en dan nog op slot dat leek Floor prettig. Het voelde als een soort terugkeer in de veilige moederschoot; maar zag het ook als een harnas. Floor pantserde zich. Floor was bang om zich te laten zien. Floor durfde niet te zeggen: 'Hier ben ik.' Floor zei toen: 'Maar ik ben wel nieuwsgierig aan het worden naar wie ik ben.'
'Toen scheurde de therapeut van het papier van haar schrijfblok een vogeltje en gaf het mij. Ik stopte het vogeltje in de vogel van ijzer. Ik liet het kopje openstaan zodat de oogjes naar buiten keken.'

Vrije vogel

Floor: 'De volgende keer dat ik kwam, had mijn therapeut het ijzeren vogeltje voor mij getekend. In een reeks, zeg maar, als een stripverhaal.'



Doekaart Assertiviteitsplan (te downloaden op www.joleijt.nl)

Floor zegt: 'Ik zag in één blik wat ze met haar tekening bedoelde: het vogeltje maakte zich stap voor stap los uit het zelf gekozen pantser. Het vogeltje ontplooiëde zich. En ik begreep dat dat het traject was, wat ik moest doorlopen; ik moest uit het pantser dat me vasthield.' Veilig was het pantser vaak wel. Dan was het pantser een vesting voor Floor, een burcht waar zij zich beschut voelde en geborgen. Beklemmend was dat pantser nu, ontdekte ze in de therapie: het pantser was een gevangenis die haar vrijheid beknotte en haar weerhield zich te ontplooien.

Floor zegt: 'Dat mijn ouders en mijn broers en zuster en ik alles het zélfde doen, geeft me zekerheid: het kan alles maar op één manier.' Floor had geen vertrouwen in zichzelf. Zij was bovendien bang de sfeer van dat "alles samen" en "alle gelijk" bij haar thuis te verpesten terwijl zij eigenlijk iets anders wilde. Het was ook gemakkelijk. Als er iets ellendig gebeurde dan zocht ze toevlucht tot de andere familieleden, trok hun bescherming naar zich toe en pantserde zich; maakte zich sterk met hun ideeën. Maar door dat pantser ontkende zij de kracht in zichzelf. Zij deed niet wat zij wel zou kunnen en liet iets, dat wel potentieel in haar aanwezig was, liggen. Floor leefde maar half. Dat is niet goed, ontdekte zij pratend met haar therapeut. Ze zei: 'Ik dacht niet zelf na, voelde niet wat ik zelf zou willen doen. Ik paste me aan aan een mening die de mijne niet was.

Maar had ik wel een mening? Ik zou een mening moeten hebben. Ik had ook hersens. Die zou ik moeten gebruiken. Maar dan zou ik me eerst moeten losmaken van de ijzeren greep van het gezin waar ik ben geboren.'

Floor besloot tevoorschijn te komen, zich te tonen zoals zij in wezen was. Dat nu, is de afspraak die Floor nu vier maanden geleden maakte met zichzelf.

Floor deed, zei haar therapeut, er goed aan haar veranderingsproces te verdelen in tien stappen. Ze zei ook dat Floor rekening moest houden met het gegeven dat die tien stappen geen gestage vooruitgang zouden laten zien .

'Bereid je maar voor op twee stappen vooruit één achteruit. Een stap overslaan. Drie stappen vooruit. En dan weer een keer helemaal terug bij af. Zo werkt de praktijk van veranderen.' En ze zei dat het eng zou zijn, angstig. Door het proces dat Floor zou moeten doorlopen, te vergelijken met zo iets concreets als een vogeltje dat zich los wurmt uit de greep van het harnas, kreeg Floor stapje bij stapje grip op dit proces.

Het vogeltje in zijn stalen omhulsel is beeldspraak, overdrachtelijk gebruikt, figuurlijk. De letterlijke situatie is het leven waarin Floor niet zichzelf durft te zijn. Door het figuurlijk te duiden, het proces te visualiseren in een vogeltje in een vogel van staal, had zij een beeldmerk voor ogen, een vignet. Het vogeltje

was een herkenning en werd haar logo van verandering: een vogeltje dat als het ware opnieuw geboren wordt, maar nu als zichzelf.

Metten is weten.

Floor zegt: 'Vanaf dat moment, vier maanden geleden, hebben we die tekening gebruikt als een meetlat om te traceren waar ik voelde dat ik stond. En op een dag, nu een maand geleden, wees ik naar het vogeltje dat zijn ijzeren omhulsel had verlaten.' Floor had de eerste stap gezet naar eigen activiteit. Ze zegt daarover: 'We zouden met zijn allen koffiedrinken bij mijn ouders en ik zei dat ik niet kwam, omdat ik een wandeling wilde maken in het bos.' Ze zegt: 'Moeilijk was dat mijn pantser te verlaten; het hield me toch nog in zijn greep. De hele dag dacht ik: ik had toch naar mijn ouders moeten gaan. Ik herkende die strijd in het achtste plaatje.'

Floor vertelt dat zij een kopie van de tekening had geplakt boven haar wastafel. Nu kijkt ze daar 's ochtends naar als ze opstaat en 's avonds als ze naar bed gaat. Het kijken is een evaluatie moment geworden, zij meet ermee: hoe ver ben ik, waar sta ik op dit moment? Ze zegt: 'Ik kan daar 's ochtends naar kijken en dan wijs ik aan waar ik de dag begin. Het punt waar ik vertrek, zeg maar. En 's avonds kijk ik en dan weeg ik ermee waar ik stond die dag en evalueer de dingen die ik deed; beoordeel wat ik heb gedaan en bepaal of ik op koers lig.' Ze zegt: 'Het is ook een paar keer gebeurd, dat ik bang werd en terug kroop in mijn pantser, waar ik me - voor even- veilig voelde en moest ik opnieuw het traject in: weer die kap open, weer die sprong in het luchtledige, weer me losmaken uit de greep van het pantser. Het waren de momenten als ik thuis was geweest bij mijn vader en moeder en de anderen had getroffen, die mij vertelden wat ik zou moeten doen volgens hen. Veranderen is een gevecht met de drang te willen terug kruipen in de schoot van die veilige, regelende familie tot de dag aanbreekt dat ik mij vrij kan bewegen met het gevoel: ik doe wat ik wil.'

Floor zegt: 'Elke sessie gaf de therapeut mij dat papieren vogeltje, wat ik dan ergens in dat beeldje situeerde. De keren dat ik het wanhopig propte in de ijzeren vogel, waren er zeker. Soms zelfs deed ik de deksel dicht. Dan wist ik; dan wist mijn therapeut, hoe het met mij gesteld was en konden we vanuit die positie (de positie van dat moment) praten.' Floor zegt: 'Het ijzeren vogeltje begint nu na maanden meer op zijn zij op tafel te liggen. Ik voel dan niet de behoefte om mijn vogeltje in het ijzeren pantser te doen. Nog niet is het moment gekomen dat ik het vogeltje in de lucht wil gooien en ik voor mijn gevoel helemaal vrij vlieg. Het is al wel dat ik me wil profileren en ik heel voorzichtig zélf bepaal wat ik goed vind.'

Tien stappen.

'Hoe kom ik tot mezelf, als ik niet mezelf durf te zijn? Dat is de vraag die ik mijn therapeut stelde toen ik aan de therapie begon', zegt Floor, 'durf ik te veranderen?' Mijn therapeut antwoordde dat ik een keuze moet te maken, namelijk: doen of niet doen. En dan is het een kwestie van proberen met vallen en opstaan.

De ervaring leert dat de wil om te veranderen nog al eens strandt omdat iemand teveel ineens wil veranderen. Maar het veranderingsproces hoeft niet te stollen als hij wat hij moet doen in kleine mootjes verdeelt; in brokken die te behappen zijn; in stappen.

Aan de hand van de tekening kunnen we de stappen zien die leiden tot handelen.



één

1. Het naakte vogeltje.

Het vogeltje staat passief te wachten, zonder zijn vleugels uit te slaan. Hij staat daar bang, hij laat het gebeuren.

Wie niet opkomt voor zichzelf en niet handelt, voelt zich prooi van al die mensen die wel assertief zijn en wel handelen. Het maakt hem klein.

2. Het pantser.

Op zijn weg staat een sterk vogeltje. Een vogeltje dat sterk is, omdat het van ijzer is gemaakt. Ons vogeltje kruipt in de sterke huid van die ander en voelt zich veilig: er kan hem niks gebeuren.



twéé



drie

3. Het vogeltje is weg

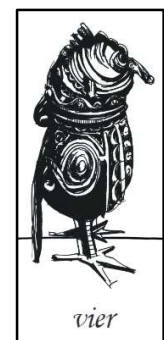
Het vogeltje is in het pantser gekropen en heeft zelfs de kap over zijn hoofd. dicht getrokken. Hij ziet niks en de wereld ziet hem niet.

Hij doet niks, hij laat het allemaal gebeuren. Hij toont geen enkel initiatief.

4. Het innerlijk proces.

Het vogeltje wordt beschermd door het pantser of gevangen gehouden door het pantser, het is maar hoe je het bekijkt. Hij kan er wél ongestoord voelen en denken als hij dat wil.

Het pantser is een rustige plek voor wie wil veranderen om tot inzicht te komen en zich te beraden op de vraag; wie ben ik. Inzicht is het allereerste begin van verandering.



vier



5. Open vizier.

Het vogeltje dat nog gepantserd is, heeft de kap boven zijn hoofd open geslagen. Hij steekt zijn snavel naar buiten; hij ruikt de wereld en de wereld ziet hem. Weliswaar nog alleen zijn neus en ook zijn ogen, maar hij is voor een deel zichtbaar al. Hij stelt zich open voor de wereld.

6. De sprong wagen.

Het vogeltje besluit het pantser te verlaten. Het is een sprong in de diepte. Hij krijgt erdoor vleugels. Vleugels geven hem een vrij gevoel: de ervaring dat hij kan staan en gaan waar hij wil. Maar hoe is de grond onder hem; waar zal hij neerkomen? Dat maakt onzeker.



zes



zeven

7. Los maken.

Het vogeltje heeft grond onder zijn voeten, maar het veilige pantser trekt hem terug in zijn oude veilige positie. Hij moet zich los werken van die veilige haven en zeggen: 'Nee ik kom niet terug, ik regel het voortaan zelf.'

8. Omkijken.

Losgekomen van wat hem beschermdde, kijkt het vogeltje terug: hij heeft het pantser niet meer nodig. Hij heeft zijn eigen kracht aangesproken en is in staat op te komen voor zichzelf.



acht



negen

9. 'Hier ben ik', zegt de vogel, 'en dit is wat ik wil.'

De vogel maakt dit kenbaar aan de wereld. En de wereld praat met hem.

10. De vogel is een vrije vogel geworden.

De vogel beweegt zich in de ruimte en doet waartoe hij in staat is. De mens ontplooit zich in de ruimte die hem gegeven is. Hij doet wat hij voelt of wat hij denkt dat goed is en laat wat niet goed voelt, wat niet goed denkt. Hij is vrij om dat zelf in te kleuren en zijn leven inhoud te geven. Hoe vrij hij daarin is, hangt af van hoe de groep waarin hij leeft, over zijn mening denkt. Dat er beperkingen/ remmen zijn, is een realiteit. Maar wat onveranderd blijft, is dat hij mag doen, wat hij goed vindt. Dat is zijn recht: je hebt het recht je eigen keuzes te maken, want het is 'jouw' leven. Jij bent er verantwoordelijk voor. Dat is je assertieve grondrecht.



tien