

“Ik kom hier voor therapie, niet om met playmobil te spelen!” Die reactie krijgt contextueel therapeut Gerrie Reijersen van Buuren regelmatig als ze een bak met duplo en playmobil voor haar cliënten op tafel zet. Maar het werkt, en daarom schreef ze er een boek over. “Je kunt er zelfs thuis mee aan de slag.”

Beter worden met Playmobil

Parmantig staan de plastic figuurtjes naast elkaar op de keukentafel van Gerrie Reijersen van Buuren, zich onbewust van het feit dat ze levens veranderd hebben. Er zijn aan deze tafel al heel wat tranen gelaten doordat de mannetjes en vrouwtjes in bepaalde posities werden gemanoeuvreerd, en een situatie opeens duidelijk werd (zie ook het verhaal van Annelien hieronder). De playmobilterapie op zichzelf is niet nieuw, wel het boek

met ervaringsverhalen dat contextueel therapeut Gerrie erover schreef. “Ik ben totaal geen schrijver,” glimlacht ze, “maar een aantal mensen heeft me aangemoedigd toch een poging te wagen.” Daar was haar schoonzus Janne Ijmker, bekend van *Achtendertig nachten*, er één van. Zij gebruikte de methode om de karakters van haar hoofdpersonen uit te diepen, zo vertelt ze in het voorwoord.

Oorlog

Wat is er zo heidend aan spelen met playmobil? Gerrie vindt dat geen vreemde vraag en vroeg zich zelfs wel eens af of deze therapie van haar geen uit de hand gelopen hobby was. “Ik heb het opgepikt tijdens mijn studie. Daar kreeg ik les van Marleen Diekman, de bedenker van deze methode. Helaas is zij inmiddels overleden, maar ze gebruikte de poppetjes vooral in oorlogssituaties, waarbij mensen

Een casus uit het boek

Annelien gaat met tegenzin naar haar werk. Ze is secretaresse op een advocatenbureau en regelmatig ziek. Ze voelt zich onzeker in haar werksituatie, en wil hulp om met haar leidinggevende om te gaan, want voor hem is ze bang. De therapeute (in onderstaand verhaal is zij de ik-figuur) pakt een doos met playmobil en vraagt Annelien de kantoor situatie uit te beelden. Voor het kantoor pakt ze een massief legoblok en vraagt Annelien verder te ‘bouwen’.

De situatie op het werk

Annelien pakt een mannetje met een hoge hoed. Ze glimlacht. “Niet dat mijn leidinggevende een hoge hoed op heeft, maar hij lijkt erop.” Dat poppetje zet ze neer, dicht bij het blokkenkantoor. Ze rommelt in de bak en pakt er bijna achteloos nog twee mannetjespoppetjes uit. Ze zet ze erbij. Een vrouwtjespoppetje zet ze tussen de twee mannetjespoppetjes en het mannetjespoppetje met de hoge hoed in. Ze kijkt er aandachtig naar en verschuift ze een beetje in een kring. Het vrouwtjespoppetje komt het dichtst bij het poppetje met de hoge hoed. Ik vraag

me af wie dat is. Niet Annelien, neem ik aan, maar wie dan wel? Het ziet eruit als een uitzonderingspositie.

“Zij” – ze wijst het vrouwtjespoppetje aan – “is een advocaat-in-opleiding. Mijn leidinggevende vindt haar erg goed. Zij neemt ook heel vaak mijn gesprek tijdens een vergadering over. Wanneer ik het niet meer weet, probeert ze me zo te helpen. Ze is wel aardig.” (...)

Ik zeg: “Oké, zo zitten jullie dus op de maandagbespreking.”

“Ja,” zegt ze. En dan moeizaam: “Ik moet er ook nog bij.”

Ze zucht, buigt zich weer over de poppetjesbak en rommelt er lang in, bekijkt herhaaldelijk een poppetje om het vervolgens weer weg te leggen. Zegt dan: “Wat maakt het ook uit?” en zet een playmobilpoppetje met een staartje achter het vrouwtjespoppetje die de advocaat-in-opleiding is. Daarbij draait ze het hoofdje van het poppetje achterstevoren. Ze laat het zo zitten en kijkt peinzend naar het geheel op tafel.

Ik vraag: “Klopt het zo, Annelien?”

“Ja,” zegt ze somber.

Ik wijs op het poppetje van Annelien: “Zij kijkt ergens anders naar; weet jij waarom ze dat doet?”

Annelien krijgt een kleur. “Ik wil er soms gewoon niet zijn en dan ga ik in mijn gedachten weg. Stom, want dan mis ik een deel van het gesprek en de vragen die gesteld worden en dan weet ik het antwoord niet.”

Ik pak een houten huisje uit de bak en zeg: “Dit is je ouderlijk huis. Zou je net zoals je dat met je werk hebt gedaan, ook je gezin willen neerzetten, bijvoorbeeld de manier waarop jullie aan tafel zitten of in de kamer koffiedrinken?”

De situatie thuis

Een stuk enthousiaster dan daarnet duikt Annelien de poppetjesbak in. Ze zet een echtpaar voor het huis. “Dit zijn mijn ouders.” Dan een playmobil meisjespoppetje: “Dit is mijn zus, zij is de oudste. Ik zet haar dicht bij mijn vader, want zij kunnen goed samen. Josefiën heeft ook rechten gestudeerd, net als hij.” Ze wijst op het poppetje dat haar vader verbeeldt. “Mijn vader is burgemeester nu.” “De hoge hoed,” gaat er door me heen.



1



2



3



4



5



6

Wil je de playmobilmethode ook eens uitproberen, maar is de stap naar een therapeut te groot? Als je een beetje op jezelf kunt reflecteren, kun je ook aan je eigen keukentafel met de methode aan de slag. Hierbij een basispakket, aan te vullen met je eigen playmobil. Plak deze pagina op stevig karton en knip de figuren uit.

1. je meest oorspronkelijke zelf
2. je aangepaste zelf
3. volwassene
4. bloedbanden
5. gekozen relaties
6. verbond, bijv. het huwelijk
7. je ouders of je partner
8. al je talenten en kwaliteiten

Je aangepaste zelf: deze kan zich bijvoorbeeld uiten in de volgende figuurtjes:

9. engel
10. clown
11. blusser
12. vechter
13. controlfreak
14. zieke



7



8



9



10



11



12



13



14

het moeilijk vonden om te praten en te voelen. Door middel van playmobil zette zij de situatie van cliënten neer en dat werkte zo goed, dat inmiddels veel meer therapeuten dit gebruiken.”

Gerrie schuift wat heen en weer met de poppetjes. “Wanneer cliënten mij hun verhaal vertellen, zet ik neer wat ik hoor. Hij of zij corrigeert mij of vult mij aan en zo zetten we binnen korte tijd iemands hele familie, vriendenkring, collega’s en wie er ook maar tot zijn context behoren, op tafel.”

Schatkist

De basis van de contextuele therapie ligt bij grondlegger Iván Boszormenyi-Nagy. Gerrie: “Hij was psychiater en ontdekte dat problemen in ons leven vaak liggen in verbindingen met mensen om je heen, met je context. Dat kunnen zichtbare verbindingen zijn, maar ook onzichtbare verbindingen, zoals de bloedband met je vader die je eigenlijk nooit hebt gekend.” Voor al die verbanden liggen attributen op tafel; een rood koord symboliseert een bloedband, een blauw koord staat voor een gekozen relatie. De drie meest belangrijke poppetjes staan op de voorgrond: een volwassen figuurtje, een middelgroot figuurtje en een heel klein

figuurtje. Er staat een kleine schatkist naast. Gerrie: “Ieder mens heeft eigenlijk drie figuren in zich.” Ze somt op: “Een klein figuurtje dat je oorspronkelijke zelf symboliseert, een middelgroot figuur dat symboliseert hoe jij jezelf hebt aangepast aan je omgeving, en een volwassen figuur.” Ze plaatst het middelgrote pop-

‘Samen gaan we in de schatkist op zoek’

petje op een blokje hout. “In ons leven zetten we ons aangepaste zelf vaak op een voetstuk, omdat we hebben ontdekt dat we daarmee kunnen overleven. In gesprekken met cliënten ga ik terug naar het kind, het meest oorspronkelijke zelf. Samen gaan we in de schatkist op zoek naar de kwaliteiten die door de generaties zijn doorgegeven. Veel christenen zien dat ook wel als door God gegeven talenten. Welke onontgonnen schatten zitten er nog in de schatkist?”

Klei

De theorie kan klinken als abracadabra, maar de ervaringsverhalen maken veel duidelijk. Gerrie: “Ik zie de meest stoere figuren hier aan tafel breken. Laatst was

hier een ambitieuze vrouw die al haar zaken voor elkaar had, maar toch vastliep. Zoekend in haar schatkist, bleek dat ze eigenlijk heel creatief was. Als haar vader vroeger klei meenam van zijn werk, was ze intens gelukkig. De relatie met haar vader was inmiddels veranderd, bleek uit de context die we op tafel zetten. Toen ik haar leven zo op tafel zag staan, vroeg ik spontaan: ‘Durf je je vader nog een keer om die klei te vragen?’ Toen kwamen de tranen en konden we verder de diepte in. Op zulke momenten weet ik dat dit geen uit de hand gelopen hobby is, maar dat ik mensen hiermee echt een eind verder op weg mag helpen.”

N.a.v. *Verlangen naar Erkenning, Gerrie Reijersen van Buren, Boekencentrum*
ISBN 9789023924777, € 15,95
www.gerriereijersenvanbuuren.nl

Er zijn meer therapeuten die gebruikmaken van playmobil, zie ook www.conpas.nl

TEKST: Mirjam van der Vegt

BEELD: Gert-Jan van der Tuuk

“Ik heb nog twee broers.” Ze zet twee mannetjes playmobillpoppetjes tegenover haar ouders. “Dit is Lodewijk,” zegt ze, wijzend op de ene. “Lodewijk heeft theologie gestudeerd en doet nu iets met antroposofie en werkt in Afrika. En dit is Diederick,” wijst ze op het andere pop-

petje. “Hij studeert geneeskunde.” Ze heeft zichzelf nog niet neergezet. Ze kijkt me aan en zegt: “Weet u dat ik dit heel moeilijk vind?” Haar stem zakt weg. Ze zoekt in de poppetjesbak en heeft een middelgroot playmobillpoppetje in haar handen. Dit ziet er in vergelijking

met de rest van haar gezin als een kind uit. Nu volgt er een heel schouwspel aan verschuivingen van haar poppetje naar de poppetjes die haar familie uitbeelden. Het is net alsof iedereen al aan tafel zit en zij als jongste haar plekje nog zoekt en er geen stoel vrij is. Uiteindelijk zet ze haar poppetje op de hoek. De overeenkomst tussen beide situaties is groot. Haar ogen gaan nu van haar gezin naar haar werksituatie en weer terug. Tranen vullen haar ogen. (...)

Ze kijkt me aan, haalt haar ene schouder op en zegt: “Het is eigenlijk in beide situaties hetzelfde...” Onrustig schuift ze heen en weer en ik zie dat er veel in haar gebeurt. Dan kan ze haar emotie niet meer inhouden en lopen de tranen over haar wangen. Ze slaat haar handen voor haar gezicht en zegt herhaaldelijk: “Ik hoor er niet bij, ik hoor er niet bij.”

Dit is een bewerkte, verkorte casus uit het boek *Verlangen naar erkenning*. Daarin wordt beschreven hoe de therapeute samen met Annelien uitwerkt wat ze van welk ‘poppetje’ verwacht en waarom Annelien de rol inneemt van iemand aan de zijlijn.



De situatie van Annelien: ze zoekt een plek aan tafel.