



Zo'n belangrijke relatie

Zichtlijnen

Daphne Kaffka

Daphne Kaffka is zelfstandig counsellor en (paarden)coach. In 2014 maakte zij kennis met de *Miskenningsmatrix* van Ken Mellor; een model dat vaak cognitief wordt gebruikt. Op basis van deze matrix ontwikkelde Daphne het veld van de Zichtlijnen. Zij voegt zo een lichamelijke ervaring toe. "Ik experimenteer door de matrix in zijn geheel op de grond te leggen. Het is nu een liggend veld om doorheen te wandelen. En dat werkt: bij het lopen komt er meer informatie vrij. Zo krijg je op diverse niveaus inzichten over je vraag."

Bij mijn eerste kennismaking met de Miskenningsmatrix (zie kader *Miskenningsmatrix*) van Mellor en Sigmund (1975) gebeurde er van alles bij mij. Terwijl ik naar de matrix keek en uitleg kreeg, ervoer ik verschillende sensaties. Aan de ene kant zag ik interessante mogelijkheden en voelde ik de potentie. Aan de andere kant leek mijn denkdeur dicht te gaan; alsof de matrix een gesloten model voor mij was. Ik snapte niet meteen hoe ik dit in de praktijk kon gebruiken en ervoer het model als theoretisch.

Om er toch grip op te krijgen maakte ik zelf een schema en hing het naast de spiegel in mijn badkamer. Elke ochtend en avond liet ik zo de niveaus en de vragen [zie kader *Miskenningsmatrix*] op me inwerken. Ik oefende met de vragen en probeerde nieuwe vragen te bedenken. Maar hoe ik ook keek en oefende, het bleef hoofdwerk en ik kreeg niet het inzicht waar ik naar zocht. Ik begrijp nu dat ik mij door de Miskenningsmatrix liet uitnodigen tot miskennening.

Experimenteren

Omdat ik regelmatig systemisch werkte met Familie- en traumaopstellingen (Hellinger, 2015; Ruppert, 2012), kwam de gedachte in me op om de matrix als een veld te zien en op de grond te leggen. In opstellingen worden door de positionering van mensen ten opzichte van elkaar namelijk onbewuste patronen en trauma zichtbaar. Met deze kennis kun je door het veld van de matrix bewegen. Bij het lopen door het veld van de matrix komt het lichaam in actie en daarmee komt er ook somatisch verankerde informatie beschikbaar. Mensen die zich over het veld verplaatsen, kunnen andere gevoelens en energie ervaren per plek; deze kunnen daardoor minder of meer bekend

Jouw gedrag was toen de beste optie, ook al werkt het nu contraproductief

of plezierig voelen. Ik ging experimenteren met mensen uit mijn omgeving, zoals cursisten in intervisiegroepen, paardencoaches en in supervisie. Daar ervoer ik opnieuw hoeveel potentie deze manier van werken in de ruimte heeft.

De naam Zichtlijnen

Elke keer dat ik iemand uitnodigde om met mij de Miskenningsmatrix te lopen voelde ik innerlijk een weerstand. De naam Miskenningsmatrix had voor mij geen positieve associatie en ik zocht daarom een naam die paste bij het veld dat ik had neergelegd. Gezien de lijnen en het kader kwam ik op de naam *Zichtlijnen*. Zichtlijnen zijn in de landschapsarchitectuur lijnen die ruimte maken tussen bebouwing en begroeiing, om de oriëntatie te vergroten en de blik te verruimen. Het zijn lijnen die een onbelemmerd gezichtsveld bieden. Ik ben tevreden: de naam biedt een verruimde blik aan de ander.

Hoe werkt Zichtlijnen?

In het werken met de Zichtlijnen nodig ik de ander uit om met een duidelijke vraag het veld in te stappen. Dat kan een dilemma zijn of bijvoorbeeld een onderzoeksvraag. Meestal starten we op de plaats van het voelen van de prikkel (Figuur 1, B1). Dat doe ik met de gedachte dat we maar beter direct het diepe in kunnen gaan om te voelen, zonder te veel in het praten te schieten.

Een voorbeeld: *Een deelnemer brengt de vraag in of zij haar eigen vak weer zal oppakken, of dat ze zal blijven bijspringen in het bedrijf van haar man. Ik vraag haar om te voelen wat er te voelen valt. Het is een spannende plek en na korte tijd wil ze liever buiten het veld gaan staan. Ik vraag haar om het uit te houden en te blijven. Waar kent ze het gevoel van? Dat blijven moeilijk was? Dan komen de beelden van haar moeder die soms opeens een paar dagen vertrokken was en niemand in het gezin wist waar ze was. Dan was ze enkele dagen volledig van de radar. Een basisgevoel van onveiligheid wordt daarmee helder voor de deelnemer. Voor de beslissing waar ze voor staat zijn veiligheid en mogen blijven heel belangrijk. Hoe kan ze kiezen voor zichzelf zonder de verbinding met haarzelf en haar gezin te verliezen?*

Na de sessie komt uit de groep de vraag waarom ik haar niet uit het veld laat stappen. Dat heb ik niet gedaan omdat het scriptbevestigend zou kunnen werken. Met de ervaring van nu zou ik het wel kunnen laten gebeuren; de deelnemer kan dan zelf ervaren wat het is om eruit te stappen en de vraag vanaf een afstand te bekijken. Om vervolgens als Volwassene weer de stap in het veld te kunnen zetten. Dat is nog meer bevorderend voor de autonomie.

Afhankelijk van de vraag en de stappen die de deelnemer wil zetten, lopen we door het veld. Ik heb geen standaardrichting en probeer intuïtief te voelen wat de volgende stap kan zijn. Elk proces is daarmee anders. Soms lopen we twee keer door delen van het veld; om dieper in de ervaring te komen, om een gevoel op die plek uit te houden, om te genieten van de rust of te ervaren dat door het lopen er al iets veranderd is. Zoals een cliënt vertelt: *“In de coaching met Zichtlijnen*

bij Daphne werd ik verrast door hoe duidelijk mijn lichaam reageerde op de verschillende plekken waar ik op stond. Op bepaalde plekken ging mijn rechterbeen zo zeer doen dat ik er bijna niet op kon blijven staan. Ik ervoer een onrust in mij om van die plek af te willen komen. Daphne hielp mij door vragen te stellen en mij me te laten verplaatsen naar een andere plek, wat mij hielp de issues vanuit een net iets ander perspectief te ervaren en te verwoor-

Miskenningsmatrix

De Miskenningsmatrix (Mellor & Sigmund, 1975) is een model dat verschillende typen en niveaus van miskenning weergeeft. Doordat mensen onbewust aspecten van zichzelf, de ander en de wereld om zich heen negeren, houden ze hun kijk op het leven in stand. En daarmee hun script. Het gevolg is dat leren en veranderen niet op gang komen. Er is immers geen prikkel om in beweging te komen. Zodra mensen de miskenning loslaten, komen ze vaak als vanzelf in beweging.

De matrix kent zes niveaus waarop een mens zijn stagnatie door miskenning zichtbaar maakt. De diepste miskenning is het niet voelen van het bestaan van een prikkel. Bijvoorbeeld iemand die geen langdurige relaties kan aangaan en het verbreken van de relaties aan de ander wijt. Of de collega die doof aan het worden is en de omgeving verwijt dat ze zo mompelen. Tot het niveau waarop de mens zijn mogelijkheden kan erkennen om een duurzame oplossing te vinden voor zijn probleem.

BESTAAN	B1 Bestaan van prikkels	B2 Bestaan van problemen	B3 Bestaan van opties
BETEKENIS	B2 Betekenis van prikkels	B3 Betekenis van problemen	B4 Betekenis van opties
VERANDERBAARHEID	B3 Veranderbaarheid van prikkels	B4 Oplosbaarheid van problemen	B5 Uitvoerbaarheid van opties
EIGEN CAPACITEITEN	B4 Eigen capaciteit om anders op prikkels te reageren	B5 Eigen capaciteit om problemen op te lossen	B6 Eigen capaciteit om opties toe

B staat voor Behandelfase.

Figuur 1. Behandelfasen Zichtlijnen

den. Hiermee kwam ik in een stuk van mijn geschiedenis over de relatie met mijn vader, en hoe ik daar steun gemist heb. De energie van emoties ging meer stromen en kon zich wat ontladen, waarna het steeds beter ging met mijn rechterbeen; ik kon er als het ware meer in en gronden. Ook kwam mijn linkerkant nog aan bod, zij het lichter. Dit bleek gerelateerd aan mijn moeder. Toen ik naar buiten liep voelde ik dat ik echt twee benen had om op te staan, meer geaard. Ik weet dat ons lichaam onze geschiedenis uitdrukt en onze klachten wijzen op iets wat nog niet doorstroomt, niet geïntegreerd is in onze totaliteit. Hier heeft deze methode me geholpen om een stukje integratie te doen.”

Na ongeveer drie kwartier is meestal zichtbaar of voelbaar dat het proces klaar is. Dat

kan zijn door zuchten en vrijer ademen, de blik van de deelnemer die helderder is of een tevreden uitdrukking. Ik vraag op dat moment na of mijn waarneming klopt om af te kunnen ronden.

Bewogen lichaam

Het werken met Zichtlijnen brengt naast het denken ook het voelen en het lichaam in beweging. In het lichaam zitten oude Kind fantasieën, Ouderboodschappen en trauma. Wat wil het lichaam uitdrukken en welke beweging wil gemaakt worden? Door in de prikkel van de miskenning te stappen, stap je in de blinde vlek. Door die blinde vlek te onderzoeken terwijl je in beweging bent, heb je meer mogelijkheden om bij de gestaaakte beweging uit de kindertijd te komen. Berne (1964) beschrijft dat baby's lijfelijke

En zoals zichtlijnen in het landschap ons uitnodigen verder te kijken dan we geneigd zijn te doen, zo nodigt Zichtlijnen ons uit naar het grotere geheel te kijken

herinneringen houden aan betekenisvolle relaties. Die worden gevormd lang voordat het kind er woorden voor heeft. Het wordt niet herinnerd in woorden maar gevoeld in het lichaam. Om daarbij te kunnen komen, is het zaak voorbij de woorden te geraken, het lichaam aan te spreken en te zien/voelen wat verborgen is.

Daar waar geen beweging is, is er stagnatie en inactiviteit. Inactiviteit kan al vroeg in de kindertijd zijn ontstaan. Bijvoorbeeld

Actieve Werkplaats

De Actieve Werkplaats van de Nederlandse Vereniging voor Transactionele Analyse (NVTA) wordt verzorgd door en voor leden, en biedt ruimte aan gezamenlijk onderzoek, kennis delen en experimenteren. Er zijn vier werkgebieden: Organisatie, Psychotherapie, Counseling & coaching, en Onderwijs. Elk werkgebied organiseert een paar keer per jaar zijn eigen werkplaats, centraal in het land.

omdat het kind heeft moeten zorgen voor de ouders en niet de kindertijd kon leven. De miskenning houdt hier in dat je niet je eigen pad kan lopen, maar alleen dat wat anderen je wijzen. Of het kind wil uitreiken naar de ouder om zorg, veiligheid en koestering. Als het geen respons krijgt, zal het zich mogelijk terugtrekken om te overleven. Het kan gaan denken: als ik lief en zoet ben en niet tot overlast, dan zal ik wel krijgen wat ik nodig heb. In de rest van het leven stelt de volwassen mens zich afwachtend op en mist dat hij in het hier en nu kan vragen om wat hij nodig heeft. En tegelijkertijd ook om kan gaan met de teleurstelling wanneer hij dit niet krijgt. Het kind kan ook de aandacht gaan opeisen en als volwassene vinden dat hij recht heeft op wat hij verlangt.

Mijn advies is daarom tijdens het werken met de Zichtlijnen te kijken naar de beweging van het lichaam en te vragen wat iemand voelt. Alles mag gevoeld worden, of niets. Blijf er steeds naar vragen. De beweging die het lichaam wil maken, kan als er in rust en veiligheid gewerkt wordt, gevoeld en gemaakt worden (Levine, 2007). Mensen zijn met hun lichaam via het autonome zenuwstelsel verbonden met elkaar en resoneren zo op elkaar, zoals een bluetoothsysteem (Levine, 2007). Ook dat is een woordeloos proces. Werk je met een stagnatie op wat iemand hier en nu denkt, voelt en handelt, dan wordt die begrijpelijk als je de tijd neemt de weg terug te gaan. Je kunt dan inzien hoe juist dit kind, in juist die situatie besloot juist dit gedrag te kiezen. Het was toen de beste optie, ook al werkt het nu contraproductief.

Physis: een vergezicht

Ik wil hier nog het volgende aan toevoegen.



Bij mijn eerste kennismaking met de Miskenningsmatrix van Mellor en Sigmund gebeurde er van alles bij mij

Petruska Clarkson (1992) schrijft over het begrip 'physis'. Physis is al bekend bij de Grieken en staat voor het verlangen naar gezondheid/groei en het helend vermogen. Berne beschreef het in 1971 als de positieve en pulserende levenskracht in ieder mens. Clarkson stelt dat door in contact met je physis te zijn, je pas echt de energie krijgt om in beweging te komen. Linda Hoeben (in Thunnissen & De Graaf, 2013, pp. 275-279; 2016): "Als begeleider wil je de ander juist daar actief bij faciliteren; om in contact te komen met het eigen herstelvermogen."

Zodat weer op eigen kracht groei ingezet kan worden. Dat groeien wordt ook wel beschreven als 'thuiskomen in jezelf'. Het thuis dat je ooit gekend hebt en waar het lichaam weet van heeft. Clarkson gaat zelfs nog een stap verder door te stellen dat als we in verbinding leven met onze physis, onze counterinjuncties vrijkomen als scheppende krachten. De counterinjuncties zijn dan niet meer gebonden aan het script, maar gevoed door physis worden het scriptvrije aspiraties. Wat een vergezicht is dat!

In contact komen met physis (Hoeben, in Thunnissen & De Graaf, 2013, pp. 275-279) vraagt van de coach/counselor om stil te worden, de intuïtie op de voorgrond te laten komen en te luisteren naar het eigen lichaam en dat van de ander. Het wordt mijn uitdaging de komende tijd om dit proces van in contact komen met physis verder uit te werken met de Zichtlijnen.

Referenties

- Berne, E. (1964). *What do you say after you say hello?* New York: Bantam Books.
- Clarkson, P. (1992). Physis in Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*, 4(22), 203-209.
- Hellinger, B., Weber, G., & Beaumont, H. (2015). *De verborgen dynamiek van familiebanden*. Haarlem: Altamira.
- Hoeben, L. (2016). Ik kan geen kant meer op. *TA magazine*, 4, 28-35.
- Levine, P. (2007). *De tijger ontwaakt*. Haarlem: Altamira.
- Mellor, K., & Sigmund, E. (1975). Discounting. *Transactional Analysis Journal*, 5(3), 295-302.
- Mellor, K. (2008). Autonomy with Integrity. *Transactional Analysis Journal*, 38(3), 197-199.
- Mellor, K. (2016). Life the Hidden Template: Life Energy the Driving Force, Grounding the Action. *Transactional Analysis Journal*, 47(1), 54-67.
- Ruppert, F. (2012). *Bevrijding van trauma, angst en onmacht*. Eeserveen: Mens!
- Thunnissen, M., & Graaf, A. de (2013). *Leerboek Transactionele Analyse*. Utrecht: De Tijdstroom, 109-279.



Daphne Kaffka, Metgezel in haar bedrijf Metgezellen. Paardencoaching, opstellingen en TA- counselling en -coaching. Daphne volgde de masteropleiding Transactionele Analyse bij Corael Opleidingen.