

# Stevig als een boom



## Petra Verhoef

Energetisch therapeute

Petra begeleidt volwassenen en kinderen in hun persoonlijke ontwikkeling.

In deze column richt ze zich specifiek op kinderen.

Meer informatie:

[www.sammacentrum.nl](http://www.sammacentrum.nl)

Petra

**W**e leven in een tijd van veel echtscheidingen. In de omgeving van Utrecht waar ik woon, schijnt zelfs één op de drie gezinnen uit elkaar te gaan. Dat is nogal wat. Een verwarrende wereld, zeker voor kinderen. Tosca kwam bij mij met Carlo, haar zoon van elf jaar. De reden van de afspraak was dat Carlo sinds de scheiding van Tosca en haar man last had van dwangmatig gedrag. Daar maakte Tosca zich terecht zorgen om.

## HARMONIE

Op een zonnige dag kwamen ze mijn praktijk binnen en vroeg ik aan Carlo wat ik voor hem kon doen. Aarzelend vertelde hij over de tennisbaan. Toen hij zich wilde omkleden in de kleedkamer, maakte hij zich ineens zorgen of zijn jas er nog wel zou hangen als hij terugkwam. En omdat hij bang was dat dat niet het geval was, ging hij maar niet tennissen en fietste hij terug naar huis. Toen Carlo zag dat ik dit niet raar vond, durfde hij wat meer zaken te noemen. Zo moest hij altijd een aantal keer controleren of de deur van zijn kamer wel dicht was. Dat ging zo ver dat hij soms al bijna bij school was en dan toch omdraaide om nog een keer te gaan kijken of zijn deur dicht zat. Ook deed hij het licht in de gang geregeld een aantal keer aan en uit en moest hij zijn fiets als hij thuiskwam altijd onmiddellijk in de berging zetten. We gingen aan de slag. Ik tekende op een groot vel de omtrek van een huis, met daarin links Tosca, rechts de vader van Carlo en precies in het midden Carlo zelf. Zo was de situatie voor de scheiding en Carlo had zich daar prettig bij gevoeld. Er was harmonie geweest in huis en dat vond hij, als hoog sensitief kind, erg prettig. Die harmonie was er ook echt, want Tosca en haar man waren zonder conflict uit elkaar gegaan, ze waren gewoon uit elkaar gegroeid.

## SLIMME OPLOSSING

Vervolgens pakte ik het vel en waarschuwde Carlo dat ik nu iets heel heftigs ging doen. Hij keek gespannen toe. Toen scheurde ik het vel dwars doormidden, waarbij er een half huis met Tosca en een half huis met zijn vader

ontstond en in het midden een letterlijk verscheurde Carlo. Dit is wat er met een scheiding gebeurt, legde ik hem uit. Carlo begreep precies wat ik bedoelde. Ik legde verder uit dat, omdat het nu een beetje was alsof hij aan het randje van de afgrond stond, zijn hoofd daar een hele slimme oplossing voor had gevonden. Door veiligheid te gaan zoeken in andere zekerheden, zoals 'als de deur van mijn kamer maar dicht is, dan ben ik veilig'. Hartstikke slim. Maar dat het lastige daarvan is dat je nooit alles in je omgeving kan controleren en je dan steeds iets nieuws moet bedenken om je toch weer zeker te voelen.

## BOOM

Als alternatief legde ik hem uit dat het daarom fijner is als je je goed en veilig voelt in jezelf. En ik trok de vergelijking met een boom. Wat er ook gebeurt in de omgeving, of het nu regent, sneeuwt of heel hard waait, de boom blijft stevig staan. En dat leerde ik aan Carlo: stevig te staan als een boom. Na afloop tekende hij een grote, sterke boom. We spraken af dat hij in het vervolg, elke keer als hij weer iets wilde gaan controleren, in plaats daarvan zich voor zou stellen dat hij die grote, stevige boom was. Een opgeluchte Carlo en zijn moeder verlieten de praktijk. De tekening van het doorgescheurde huis namen ze mee, omdat deze zo duidelijk had gemaakt hoe heftig een scheiding is. Carlo's tekening van de boom namen ze ook mee, die gingen ze ophangen op zijn kamer. Zodat hij altijd zou weten dat hij veilig is in zichzelf. ■