

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

■ De Praktijk

Oud zeer met oude ouders; een simpele interventie

Cees, begin veertig, had ondanks hard werken zijn baan in de financiële sector verloren. Hij kwam bij mij op aanraden van zijn verzekeringsarts, met de vraag wat er toch met hem aan de hand was dat hij, ondanks een periode van rust en bezinning, langdurig vast bleef zitten en zich niet in staat voelde zijn reïntegratie op te pakken. Ik nodigde zijn vrouw Lenny uit mee te komen. Dat wilde ze graag, omdat ze zich allang bezorgd maakte over Cees maar niet goed wist hoe ze hem kon bereiken.

Er bestond al een werkrelatie. Eerder hadden Cees en Lenny zich bij onze polikliniek gemeld voor opvoedingsproblemen en het diagnosticeren van hun twee kinderen. Zoals dat vaak voorkomt, was Lenny de invoelende en toegeeflijke ouder en Cees de strenge. Lenny, bang voor zijn boze reacties, bemiddelde tussen hem en de kinderen, waarmee ze hem onbedoeld weer buitensloot. Lenny was een warme en zorgzame vrouw, Cees een gereserveerde man die veel van zichzelf eiste en irritaties oppotte totdat ze tot uitbarsting kwamen. Tijdens de ouderbegeleiding was hun ouder- en partnerrelatie sterk verbeterd.

Toen ze terugkwamen met dit nieuwe probleem, dat van Cees' blokkade op arbeidsgebied, werd de focus van behandeling: in beweging komen op het gebied van zijn loopbaan, uitvinden wat hem belemmerde en dat opruimen. Cees was uitgeput

door de jarenlange grote inzet voor zijn werk. De vermoeidheid was driekwart jaar na het ontslag nog niet afgenomen. Hij kon maar niet tot rust komen en bleef eindeloos piekeren. Hij voelde zich gedumpte ondanks zijn grote inzet, en diep gekrenkt. Zijn zelfvertrouwen en vertrouwen in mensen was geschonden en hij was bang om de confrontatie met de arbeidsmarkt weer aan te gaan, bang ook dat hij nieuwe afwijzingen niet zou kunnen incasseren.

Daarnaast liep hij rond met oud zeer jegens zijn moeder en broer, culminerend in gebeurtenissen rond het overlijden van zijn vader. In de leegte na het ontslag had hij van dit familieprobleem meer last gekregen, en hij vroeg zich af wat hij met die relaties aan moest: breken, doen alsof er niets aan de hand was, of nog een keer proberen de boel uit te praten?

Lenny was heel voorzichtig met Cees; ze had veel begrip voor zijn gevoelens en wilde hem graag helpen, maar was bang dat hij geïrriteerd en boos zou worden als ze hem te dicht op zijn huid kwam. Haar hulpaanbod leek een zoveelste bedreiging van zijn gevoel van competentie en autonomie. Cees' stap naar ons was al een hele overwinning.

Ze waren er beiden van overtuigd dat de symptomen betekenden dat Cees, alvorens hij in actie zou kunnen komen, eerst nog meer tot rust moest zien te komen en

de oorzaken van zijn klachten helderder moest krijgen. In het eerste gesprek keerde ik tot hun verrassing dit perspectief om: het vastzitten en het naar rust en verklaringen zoeken waren waarschijnlijk een zichzelf in stand houdende vicieuze cirkel geworden, een cirkel van uitstel en vermijding.

Terwijl wij zijn blokkades inventariseerden en een plan van aanpak maakten, noemde Cees het probleem met zijn moeder als een van die onopgeloste zaken waarover hij maar bleef piekeren. Hier wil ik beschrijven hoe, terwijl dit niet de focus van de behandeling is of wordt, een eenvoudige interventie volwassen kinderen kan helpen de relatie met oude ouders te verbeteren. Het komt vaak voor dat volwassenen met depressie, overbelasting of angst de huidige (en vroegere) relatie met hun gezin van herkomst als een van meerdere belastende factoren noemen, zonder dat zij dat probleem in de therapie echt centraal willen stellen. Ik bied dan wel een of meer zittingen met de familie aan om te proberen de relaties te verbeteren, maar als dit niet hun hoofdprobleem is, wijzen cliënten dat aanbod gewoonlijk af. Ze hebben te weinig hoop dat er wat uitkomt, of ze willen daarin niet meer investeren, of ze willen liever niet weten dat ze nog zoveel met zich meeslepen. Die keuze respecteer ik. Inderdaad zal het herstel van relaties meestal meer dan een zitting kosten en dat vormt een hele investering voor wat voor deze cliënten een deelprobleem is. In plaats daarvan bied ik – na een korte verkenning van het gezin van herkomst en de positie van de cliënt daarin – met een simpele interventie een nieuwe

kijk en een nieuwe mogelijkheid aan. Veel volwassen cliënten is het daarmee gelukt hun relatie met oude ouders op een meer bevredigende leest te schoeien.

De interventie

Waar Cees zoals veel volwassen kinderen naar verlangde, was van zijn familie eindelijk begrip en erkenning krijgen voor zijn gevoelens over de relatie met hen. Doen alsof er niets aan de hand was, wilde hij niet meer. Hij achtte de kans op erkenning miniem en aarzelde op de drempel van de volgens hem enige resterende optie: een breuk met moeder. Tot zijn spijt zou hij daardoor ook het contact met zijn jongere broer verliezen, die bij conflicten altijd voor moeder koos.

Lenny verkeerde niet in de positie om te bemiddelen, omdat zij als schoondochter nooit geaccepteerd was geweest – dat was nu juist een van Cees' grieven. Lenny wilde de keus aan hem laten en gaf hem genereus alle vrijheid om het contact met zijn familie te verbreken of juist te onderhouden, ook als daarin voor haar geen plaats was.

Ik bevestigde zijn idee dat de kans op erkenning klein was. Het valt immers te voorspellen dat de ouder zich aangevallen voelt en zich zal gaan verdedigen, of terug aanvallen. Daarbij zouden steeds meer oude koeien uit de sloot worden gehaald en bleef het conflict onopgelost. Of zou het hem goed doen zich nog eenmaal duidelijk uit te spreken, onafhankelijk van de reactie daarop? Nee, dat hoefde voor Cees niet meer. Dus bleef er in zijn ogen niets over dan een breuk, hetzij expliciet, hetzij door

niets te doen en de relatie als een nachtkaars te laten uitgaan. Ik zei dat ik nog een alternatief zag. Wilden ze dat horen?

De beeldspraak die ik voor dat alternatief gebruik is 'je eigen gebruiksaanwijzing verduidelijken'. Het komt neer op assertief optreden, maar dat klinkt veel enger of ingewikkelder dan 'je gebruiksaanwijzing neerzetten'. Ik ben lang geleden op deze beeldspraak gekomen toen mijn achtjarige zoon op een nieuwe school, in een nieuwe klas, het moeilijk had met de nieuwe leraar. Samen brachten mijn zoon en ik onder andere zijn meesters gebruiksaanwijzing in kaart; daardoor kon mijn zoon het relatieprobleem losmaken van zichzelf en er net zo goed mee uit de voeten als met spelcomputers.

Ging het in dit voorbeeld om de gebruiksaanwijzing van de ander, bij problemen met oude ouders vraag ik cliënten naar hun eigen gebruiksaanwijzing. Cees was zowel thuis als in de buitenwereld niet echt assertief, maar zo'n soort zwakte of kwetsbaarheid paste niet in zijn zelfbeeld van rationele en autonome man. Het beeld van een gebruiksaanwijzing, met rode en groene knoppen en bedieningsinstructies, is acceptabeler en concreter dan 'een gebrek aan assertiviteit'. Een gebruiksaanwijzing heeft tenslotte iedereen, en het is natuurlijk handig als je anderen daarmee leert omgaan. Ik lichtte het begrip 'gebruiksaanwijzing' toe voor Cees en Lenny. Het oude zeer is misschien onoplosbaar en kan ook onopgelost blijven, als je in het huidige contact met je moeder met woorden of da-

den steeds duidelijk aangeeft wat je wilt en kunt bieden en waar je grenzen liggen. Zo groeit de stapel oud zeer tenminste niet nog meer en vaak wordt het oude zeer dan ook minder pijnlijk. Voor oude ouders is het moeilijk om hun kijk op hun hele leven en ouderschap te veranderen, maar zelfs de moeilijkste moeder heeft haar kinderen in de laatste levensfase nodig. Cees' moeder zal waarschijnlijk eieren voor haar geld kiezen als Cees concreet aangeeft wat hij wel of niet toelaat en daar simpele consequenties aan verbindt. Bijvoorbeeld: 'Genoeg gepraat – laten we een wandelingetje gaan maken' of 'Ik heb geen zin in dat geklaag over mij en anderen; ik blijf nog als je gezelliger doet maar anders ga ik nu weg. Volgende keer beter.' Daarmee zou Cees niet alleen zichzelf maar ook zijn familie helpen.

Lenny, die bezorgd was dat een breuk ook hemzelf geen goed zou doen, reageerde enthousiast op dit alternatief, en Cees opgelucht. We bespraken of en hoe Cees dat zou kunnen doen, zijn gebruiksaanwijzing neerzetten. Ik drong erop aan dat hij die keuze nog eens goed zou overdenken, en vroeg of Lenny hem bij die afweging mocht helpen. Zelfs al besluit iemand om de gebruiksaanwijzing niet toe te passen, alleen al de fantasie erover beïnvloedt het gedrag.

Resultaat

Hier volgt Cees' eigen beschrijving van hoe het ging en hoe dat zijn relatie tot moeder en broer veranderde.

'Na dat gesprek liep ik naar buiten met een opgelucht gevoel. Een breuk met mijn moeder

wilde ik niet graag. Ik wist alleen niet meer hoe ik op een goede manier met mijn moeder in gesprek kon komen, zonder te stuitten op boze woorden, verwijten en veel terugkomend oud zeer. Op dat moment zat de deur echt stevig dicht en dacht ik dat ik hem nooit meer zou openen. De gesprekken die ik in het verleden met haar had gehad, leverden nooit op wat ik beoogde. Ze gaven mij ook geen duidelijkheid of opheldering over de reden van haar gedrag jegens mij en mijn gezin. Mijn moeder op haar beurt voelde zich aangevallen en ging steeds in de verdediging, zodat het gesprek geen oplossing bood voor de steeds slechter wordende relatie tussen ons. Nu had ik een keuze. Een andere mogelijkheid om met mijn moeder in gesprek te komen. Wat er ook gebeurd is, het is toch mijn moeder! Deze mogelijkheid wilde ik zeker gaan uitproberen.

De dingen die mij troffen tijdens de sessie met onze therapeut waren:

- dat de kans dat een oudere ouder nog zal veranderen gering is, en dat ik dat dus ook niet als doel moest stellen;
- dat ik de grenzen voor het gesprek met mijn moeder bij aanvang kon stellen, zodat het door mij te sturen was zonder dat het weer zou escaleren.

Niet lang daarna heb ik mijn moeder gebeld en een afspraak gemaakt om te praten. Mijn moeder stemde toe. Ik merkte tijdens dit telefonisch contact dat mijn moeder net als ik dit gesprek graag wilde, maar er ook tegenop zag.

Meteen bij aanvang heb ik mijn grenzen voor ons gesprek bij haar neergelegd: "Ik wil graag met je praten maar alleen op deze manier".

In het begin werkte dat wat moeizaam, omdat ik het niet gewend ben mijn moeder te onderbreken in haar verhaal en omdat ik, in plaats van mijn opkomende irritaties te uiten, anders moest gaan reageren. Door de andere reactiemogelijkheid bleef ik veel rustiger. Er kwam minder irritatie omdat ik merkte wat te hebben op dit gesprek. De oude koeien bleven nagenoeg in de sloot en ik kon mijn vragen en gevoelens grotendeels kwijt. Mijn moeder was soms wel wat van haar stuk als ik haar afsapte, maar het gesprek vond telkens doorgang. Voor het eerst in tijden eindigde een gesprek met haar zonder hevige spanningen, boosheid en tranen van haar en mijn kant.

De hoop dat ik van haar erkenning zou krijgen als persoon en dat zij zou inzien dat haar daden jegens mijn gezin niet zo geslaagd waren, was een te hoog gesteld doel, maar het contact is hersteld en de deur staat weer open. Ik heb met mijn moeder afgesproken dat we het verleden laten rusten. Ik houd in mijn achterhoofd dat ik de tijd die ik nog heb met mijn ouder wordende moeder zo leuk mogelijk wil houden.'

Ondertussen was Cees ook weer gaan solliciteren en al snel na zijn aanpak van de familierelaties vervierf hij een goede baan die hem echt aantrok. Ook in zijn sollicitaties en in zijn nieuwe baan paste hij uit eigen beweging zijn gebruiksaanwijzing toe.

Jolanthe de Tempe
met dank aan 'Cees'