

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

Verder vertellen

Samen verhaal maken in gezinstherapie

Robert van Hennik¹

Robert van Hennik is werkzaam als systeemtherapeut bij de polikliniek kinder- en jeugdpsychiatrie van Zonnehuizen in Zeist.

Hij die een reden tot leven heeft, kan vrijwel alle levensomstandigheden verdragen.
(Frankl, 1963, p.121)

Op de vraag naar de zin van het leven antwoordt iedereen met zijn levensloop.
(Konrad, 1989, p.1)

Samenvatting

De auteur schrijft over praktijkervaringen met narratieve gezinstherapie. Hij helpt de gezinsleden uitdrukking te geven aan hun ervaringen door ‘samen verhaal te maken’. Het samen ontwikkelen van een coherent en flexibel verhaal, waarin meerdere en tegengestelde perspectieven mogen bestaan, kan gezinsleden helpen betekenis te geven aan pijnlijke ervaringen, emoties te reguleren, relaties te vormen en regie te ervaren ten aanzien van het eigen leven.

Inleiding

Dit artikel gaat over beeldvormend ‘verder vertellen en verhaal maken’. Onze identiteit wordt bepaald door een stortvloed van beelden, associaties en oordelen. ‘We leven in een beeldcultuur waarin we overal afbeeldingen van onszelf achterlaten, op grond waarvan anderen in een oogopslag besluiten of ze vrienden met ons willen worden (Hyves) of met ons uit willen gaan (datingsites)’ (Jensen & Wijnberg, 2009, p.200). Onderhevig aan deze beeldcultuur is het bijna onmogelijk om niet te worden wie de anderen denken dat je bent (Marquez, 2005). De door beelden gevormde identiteit beïnvloedt erkenning en kansen in de relaties waaraan wij deelhebben. Wij vormen beelden en beelden vormen ons.

Bij het ‘beeldvormend verder vertellen en verhaal maken’ co-creëren verteller en luisteraar beelden die de ervaring zowel omvat als beïnvloedt. In

¹ Correspondentieadres: rvanhennik@zonnehuizen.nl

de reacties van het publiek komt de ervaring tot leven. Yoko Ono zegt in de film *Imagine* dat het lijkt alsof de moord op John Lennon nog niet gebeurd is zolang zij zich er niet over uitspreekt, zolang het publiek er nog geen weet van heeft. Een vader die samen met zijn kind bij een auto-ongeluk betrokken raakte, zegt: 'In de ogen van de omstanders zag ik pas hoe ernstig het was.' Een spreker verstopt zijn gezicht in zijn handen nadat hij door de lach van zijn publiek zijn verspreking opmerkt.

Met het verhalen van ervaringen ontstaat gewenste of ongewenste beeldvorming die van invloed is op de beleving zelf en die pijn kan doen oplaaien, verzachten of uitstellen. Wanneer wij schrikken, vallen wij vaak stil en stoppen we met de hand voor de mond onze woorden. Verder vertellen kan een helende werking maar ook schadelijke bijwerkingen hebben (Hartgers, 2010). De romanfiguur Rabbit houdt niet van praten: 'Woorden die je uitspreekt komen met weerhaken terug' (Updike, 1960, p.104). Het actief herinneren van een traumatische gebeurtenis kan het risico op posttraumatische stress vergroten (Sijbrandij, Olff, Reitsma, Carlier, & Gersons, 2006).

Gezinstherapie is een vorm van verder vertellen. Een man kijkt zijn vrouw verbaasd aan. 'Ik wist niet dat je daar nog steeds mee zat.' Wanneer het stilvalt, is het spannend. Wij wachten op woorden, helpen gezinsleden om tot een verhaal te komen over ervaringen die nog niet in taal uitgedrukt zijn. 'Niet verder vertellen', zegt een meisje van acht indringend tegen haar moeder in gezinstherapie. Moeder, dochter en therapeut kijken elkaar aan. De uitspraak confronteert mij als therapeut met de vraag of verder vertellen goed is en wie daar op dit ogenblik nu eigenlijk over gaat. Therapie heeft onbedoeld iets dwingend. Je kunt bijna niet meer niet verder vertellen. 'Het verhaal gaat', ongeacht de inhoud ervan. Het is niet de vraag of we verder vertellen, maar hoe wij samen een verhaal maken dat gezinsleden willen delen en dat hen verder helpt.

Hoe voeren wij in gezinstherapie dialoog waarin pijnlijke ervaringen gedeeld en gereguleerd worden door samen beeldvormend verhaal te maken dat recht doet aan waarden van de gezinsleden zelf? In deel I van dit artikel, gezinsverhalen, wordt eerst toegelicht hoe verhalen in verschillende tradities van systeemtherapie worden gebruikt. Daarna wordt beschreven hoe het gedeelde verhaal een beschermende en helende uitwerking kan hebben. In het proces van samen verhaal maken staat niet zozeer de inhoud centraal, maar meer het verhalend vermogen, de verteltrant en de vorm van het verhaal. In deel II worden twee modellen geïntroduceerd die de therapeut kunnen helpen de aandacht op deze aspecten te richten. In deel III, samen verhaal maken, wordt afgesloten met een aantal praktijkervaringen.

Deel I: Gezinsverhalen

In de systeemtherapie wordt op verschillende manieren gewerkt met gezinsverhalen. Minuchin (1983) spreekt van gezinsmythes, waarmee hij de impliciet aanwezige (stel)regels bedoelt over hoe de gezinsleden zich behoren te gedragen in situaties binnen het gezin. De gezinsmythe 'iedereen behoort zijn eigen problemen op te kunnen lossen' kan van invloed zijn op probleemonderhoudende interactiepatronen.

Byng-Hall (1995) combineert de systeemtheorie, scripttheorie en de gehechtheidstheorie en creëert op basis daarvan een concept over het familiescript en de gezinsgehechtheid. Het familiescript is een samenhang van gedeelde en veralgemeniseerde mentale representaties van gezinsinteracties. Het geïnternaliseerde familiescript leidt tot verwachtingen en voorspellingen ten aanzien van elkaars gedrag, beleving en beschikbaarheid. Familiescripts worden over generaties heen in ervaringen en verhalen doorgegeven. Net als bij individuele gehechtheidsdiagnostiek is niet zozeer de inhoud, maar veeleer de vorm en verteltrant in het verhaal indicatief voor de dominante gehechtheidsstijl in het gezin (Byng-Hall, 1995). Een verhaal waaruit veilige gezinsgehechtheid blijkt, is een overwegend coherent verhaal over gebeurtenissen (waarom, wanneer, waar en hoe), waarin sensorische (zintuiglijke) en semantische (betekenisgevende) responsen te herkennen zijn en waarin soms tegenstrijdige aspecten van een ervaring geïntegreerd zijn tot een geheel. Bij een vermijdende gehechtheidsstijl zijn de verhalen incoherent, rigide of onsamenhangend. Gebeurtenissen worden geïdealiseerd of gediskwalificeerd. Persoon, gebeurtenis en emotie lijken van elkaar losgekoppeld. Semantische responsen overheersen. Bij de ambivalent-gepreoccupeerde gehechtheidsstijl zijn verhalen eveneens incoherent, rigide of onsamenhangend. Er zijn sterke gevoelens over onrecht, over hoe het eigenlijk zou moeten zijn. De persoon, de gebeurtenis en de emotie lijken samen te vallen. Sensorische responsen overheersen.

In verschillende tradities in de systeemtherapie bestaat er bijzondere aandacht voor het gebruik van de metafoor als verhaal. De metafoor past zo goed in het systemisch werken omdat het een niet-lineaire beschrijving betreft, die op meerdere manieren te interpreteren is en er rust verder geen waarheidsclaim op. 'Explanatory language tends to isolate and fragment, to describe one event followed by another in linear fashion. Metaphors provide a complete gestalt in which dissociated facts and events can be seen in relation to another' (Papp, 1982, p. 455).

In de narratieve benadering representeert het verhaal de werkelijkheid niet (White, 2007). Wij scheppen er onze werkelijkheid mee. Verhalen vormen en kleuren onze ervaringen. Wij leven onze verhalen. De verhalen waarmee wij leven, omvatten lang niet al onze levenservaringen. Aan de meeste van onze levenservaringen wordt niet actief betekenis gegeven en er zijn veel niet-verhaalde ervaringen. Mensen identificeren zich met verhalen afhankelijk van de respons die erop volgt. Of een ervaring wel of niet verhaald wordt en wel of geen respons krijgt, is sterk afhankelijk van normerende, maatschappelijk en cultureel bepaalde opvattingen. Veel hulpvragers vertellen een eenzijdig en probleemverzadigd verhaal over hun leven waarin zij weinig eigen regie ervaren. Een narratief therapeut voert een dialoog zodanig dat er ruimte ontstaat voor nog niet-vertelde verhalen die recht doen aan gewaardeerde levenservaringen, een geprefereerde identiteit, en helpt daarbij een erkennende sociale respons organiseren.

Aan het voorgaande ontleen ik de volgende assumpties. Gezinsverhalen hebben een prescriptieve functie. Er liggen verwachtingen en voorspellingen ten aanzien van interacties, belevingen en beschikbaarheid in besloten. Gezinsverhalen hebben naast een inhoud, die logisch, symbolisch en metaforisch kan zijn, ook een vorm en een structuur. Gezinsverhalen ontstaan in dialoog. Zowel inhoud, structuur als respons zijn van invloed op de mate waarin er met een verhaal uitdrukking gegeven kan worden aan de persoonlijke ervaring. In 'verder vertellen' en 'verhaal maken' gaat het om bewuste beeldvorming die de ervaring omvat en inkleurt, die tot leven gesproken wordt binnen een sociale en culturele context. Hoe kan 'samen verhaal maken' helpen, terwijl wij tegelijkertijd constateren dat 'verder vertellen' pijn kan doen of kan bijdragen aan een ongewenste beeldvorming?

Narratieve holding

Een gedeeld, voldoende coherent en flexibel verhaal kan een beschermende en een helende uitwerking hebben voor mensen die zich met ingrijpende ervaringen geconfronteerd zien. Iemand die meervoudige versies van zichzelf in zichzelf verhaald heeft, beschikt over meer veerkracht in reactie op stress en trauma (Mitchell, 1993). Het toegankelijk maken, verrijken en delen van levensverhalen stelt mensen in staat om, ondanks de invloed van traumata, eigen regie te herkennen en daarmee op een gewenste manier (samen) te leven. 'When their storylines become more richly known and experienced, it becomes more possible to take initiatives that are in harmony with what they

give value to and develop connections to those who are significant for them' (White, 2004, p.13).

Aan het beschikken over beschermende verhalen gaat het vermogen om de ervaring te verhalen vooraf. Holmes spreekt van een 'verhalend vermogen' dat noodzakelijk is om trauma's te doorstaan. Dit is 'het vermogen een verhaal te maken en uit elkaar te halen in het licht van nieuwe ervaringen' (Holmes, 1999, p.59). Om in therapie het verhalend vermogen te bevorderen kan het helpen te weten hoe ervaringen in het geheugen worden opgeslagen.

Ervaringen worden afhankelijk van de ontwikkelingsfase van een kind in verschillende geheugensystemen opgeslagen. Onderscheiden worden het impliciete en het expliciete geheugen (Meares, 2000; Tulving, 1985). In het impliciete geheugen worden repeterende stimuli als sensitieve en sequentiële belevingen voorbewust, preverbaal en analoog opgeslagen.

In het expliciete geheugen wordt informatie bewust, verbaal en digitaal opgeslagen. Het expliciete geheugen wordt wel ingedeeld in (1) het semantisch geheugensysteem, waarin betekenissen toegekend worden; (2) het episodisch geheugensysteem, waarin meerdere betekenissen met elkaar verbonden worden en er een verhaal ontstaat; (3) het integratieve geheugensysteem, waarin er op deze verhalen gereflecteerd kan worden.

Mensen die een ernstig trauma hebben meegemaakt, slaan informatie daarover vaak gefragmenteerd op (Meares, 2000). Bij het vertellen over het gebeuren kunnen voorbewuste sensorische herbelevingen (van geur bijvoorbeeld) geactiveerd worden, of domineren vooral semantische responsen en ontstaat er geen geïntegreerd verhaal waarin de verteller ervaringen heeft geordend en waarmee hij zich identificeren kan.

Het is voor kinderen een ontwikkelingsopgave om impliciet opgeslagen informatie te verbinden met betekenissen die in interacties ontstaan en te leren schakelen tussen binnenwereld en buitenwereld. Kinderen die getraumatiseerd zijn, kunnen dat vaak niet (Smith, 2005). Er is een tussenruimte denkbaar tussen deze twee belevingswerelden. Winnicott (1971) spreekt van een intermediaire tussenruimte, samengesteld uit elementen uit de binnen- en buitenwereld die een kind middels fantasiespel betreedt. Vermenging van deze elementen en de wisselwerking tussen bewuste en onbewuste processen in het fantasiespel maakt groei en ontwikkeling mogelijk voor het zelf en het contact met de buitenwereld. De metafoor kan fungeren als een intermediair tussen de logische taal van het rationele denken en de analoge taal van de emoties en de verbeelding en affecten (Ricoeur, 1986). Smith (2005) laat kinderen met oorlogstrauma's verhalen maken waarin werkelijkheid en fantasie opzettelijk

door elkaar heen lopen. Ze lezen die verhalen dan voor aan hun ouders. Het actief helpen schakelen tussen fantasie en realiteit en tussen beleving en vertelling is hierbij essentieel.

Samenvattend kunnen wij spreken van 'narratieve holding' wanneer er een repertoire van gedeelde verhalen ter beschikking staat waarin meervoudige perspectieven verhaald zijn die nieuwe ervaringen kunnen omvatten en inkleuren. Deze verhalen zijn voldoende coherent en flexibel en er zijn sensorische en semantische responsen in herkenbaar. Eigen regie wordt verhaald en in overeenstemming gebracht met waarden. Verhalend vermogen gaat aan narratieve holding vooraf. Het gaat dan om het vermogen om verschillende aspecten van de ervaring geïntegreerd op te kunnen slaan en te kunnen schakelen tussen beleving en vertelling.

Deel II: Reorganisatie van de taal van het innerlijk leven

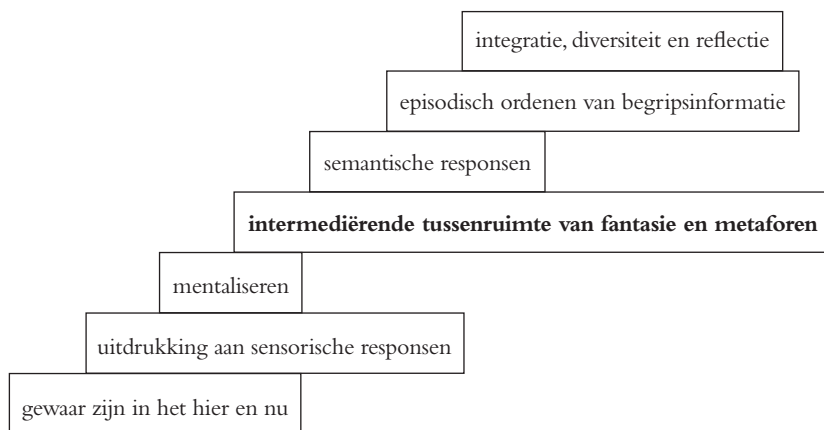
Samen verhaal maken in gezinstherapie met narratieve holding als gewenst effect impliceert gerichte aandacht voor het verhalend vermogen van de verteller. Dit komt tot uitdrukking in de verteltrant en de vorm van het verhaal. Meares (2000) spreekt in dit verband over het in dialoog herstellen van de taal van het innerlijk leven die door trauma's onvoldoende is ontwikkeld of gefragmenteerd is geraakt. In het nu volgende gedeelte introduceer ik twee modellen die de aandacht van de therapeut hierop helpen richten. Het eerste model geeft weer hoe ervaringen in een vertelling integraal opgeslagen kunnen worden. Het tweede model helpt om in dialoog de structuur van het verhaal te beïnvloeden.

Integraal verhalen (model 1)

Dit model helpt bij het verhaal maken, rekening houdend met integraal opslaan van ervaringen in diverse geheugensystemen en het werken met fantasie en metafoor als brug tussen beleving en vertelling.

Bij het samen verhaal maken in gezinstherapie kunnen wij treden op de trap omhoog of omlaag volgen. De treden lopen van direct beleven in momenten in het hier en nu tot aan het met afstand kunnen reflecteren op het beloop van gebeurtenissen in tijd. Een verhaal waarin sensorische responsen overheersen, is te verrijken door vertellers uit te nodigen tot mentaliseren (Allen & Fonagy, 2006), dat wil zeggen hen uit te nodigen om uitdrukking te geven aan hun belevingen en gemoedstoestanden. Middels het fantasiespel helpen we hen te

Figuur 1. Integraal verhalen



schakelen tussen beleving en betekenisgeving. Door betekenissen te ordenen ontstaat er een verhaallijn, een chronologie en een plot waarmee de verteller zich identificeren kan. Een voldoende coherent en flexibel verhaal met sensorische en semantische responsen erin is te verrijken door uit te nodigen tot reflectie, waarmee bijstelling en meerdere perspectieven mogelijk zijn. De verteller beweegt van beleven naar begrijpen. Een verhaal waarin semantische responsen overheersen, is te verrijken door te bewegen van begrijpen naar beleven, via de tussenruimte van fantasie en metaforen te vragen naar belevingen en gemoedstoestanden, sensorische responsen in ervaringen in het hier en nu, om in samenspraak tot een meer geïntegreerd verhaal te komen.

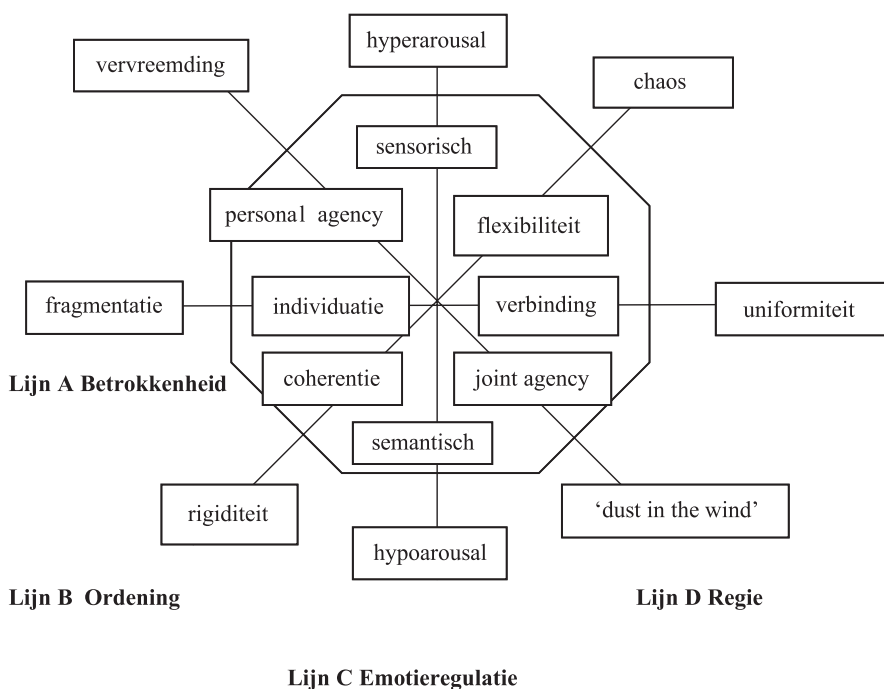
Kalme chaos, verbinding en regie (model 2)

Het begrip narratieve holding veronderstelt dat samen verhaal maken, regie ervaren en emotieregulatie van invloed op elkaar zijn. ‘Verder vertellen’ vraagt de verteller een beetje buiten de orde van het bestaande verhaal te treden en enige chaos te verdragen. Wanneer mensen verhoogde stress ervaren, vernauwt de blik, houden zij vast aan zekerheden en neemt het reflectieve vermogen af. Enige kalme chaos is voorwaarde om in therapie te kunnen reflecteren op elk vertrouwd geraakt verhaal. ‘Verder vertellen’ vraagt van de luisteraar om in verbinding te zijn en verschil te verdragen.

Het tweede model helpt om narratieve holding te bevorderen door aandacht te hebben voor de structuur van het verhaal. Vragen hierbij zijn: hoe wordt het verhaal tussen gezinsleden gedeeld; is het voldoende coherent en flexibel; hoe worden emoties gereguleerd; hoe wordt er uitdrukking gegeven aan regie? De lijnen die in het model de cirkel doorkruisen, verwijzen naar deze vier dimensies: (A) betrokkenheid, (B) ordening, (C) emotieregulatie en (D) regie, met ieder vier kenmerken op een schaal oplopend van minder naar meer.

Het model is bruikbaar om in samenspraak tot een nieuw gewenst verhaal te komen, daar waar gezinsleden elkaar in hun verhalen onvoldoende kunnen bereiken, daar waar er met verhalen onvoldoende uitdrukking gegeven kan worden aan belangrijke levenservaringen. Dan kan de therapeut de verteltrant of de vorm van het verhaal in ogenschouw nemen en zich afvragen of het kenmerken bevat van buiten de cirkelrand. De therapeut kan samenspraak bevorderen door gezinsleden uit te nodigen binnen de cirkel te treden. Ik spreek liever niet van interventies maar van uitnodigingen om tot samenspraak

Figuur 2. Kalme chaos, verbinding en regie



te komen. Hoe kunnen gezinsleden zeggen wat zij willen zeggen, zonder het contact te verliezen met elkaar? Hoe is therapie het 'tot leven praten van relationeel aanvaardbare interpretaties en mogelijkheden om samen verder te gaan' (Tomm & Strong, 2008, p.461)?

Op de lijn van betrokkenheid (A)

Uit de verhalen die gezinnen vertellen, blijkt vaak waarin gezinnen betrokkenheid ervaren, zorg naar elkaar, veerkracht, gedeelde waarden en loyaliteiten. Uit dezelfde verhalen kan ook blijken waarin er ruimte is voor onderscheid, waardering van verschil en mogelijkheden tot separatie. Buiten de cirkel staan fragmentatie (te weinig betrokkenheid) en uniformiteit (te veel betrokkenheid). Bij fragmentatie valt op dat er weinig gedeeld is in het verhaal, er weinig wederkerigheid ontstaat en geen respons volgt wanneer de gezinsleden hun verhalen vertellen. Iedereen spreekt voor zich. Vaak is er nauwelijks overeenstemming of conflict. Gezinsleden dagen elkaar onvoldoende uit om tot verrijking te komen van hun verhaal. Daartegenover staan gezinnen waarin overall overeenstemming over is en conflict als bedreigend wordt ervaren. Het is dan moeilijk om jezelf te beschrijven in taal die afwijkt van het dominante vertoog in het gezin.

Wanneer fragmentatie in het verhaal de samenspraak belemmert, kan de therapeut het gezin actiever uitnodigen om een persoonlijke respons te geven op elkaars verhalen. De therapeut kan creatieve opdrachten voorstellen die samenwerking vragen.

Deze kunnen ook in het geval van uniformiteit worden ingezet om juist grenzen tussen gezinsleden of subsystemen te markeren. Zelf werk ik vaak met de vragen die White (2007) beschrijft als 'outsider witness reflections'. Hij interviewt een gezinslid en vraagt de anderen te luisteren vanuit een getuigenpositie, soms die van een ingebeelde ander. Hij vraagt de toehoorder niet oordelend te reageren en stelt vragen als: wat trekt de aandacht; welke indruk krijg je; raakt het aan eigen ervaringen, waartoe zet het je aan? In de hervertellingen van elkaars ervaring ontstaat er gezamenlijkheid met behoud van verschil.

Op de lijn van ordening (B)

Verhalen leven, behouden samenhang en openheid voor vernieuwing wanneer er in voldoende mate balans aanwezig is tussen coherentie en flexibiliteit.

Een verhaal is coherent wanneer er een zekere chronologie te herkennen is en er voldoende overeenstemming bestaat tussen uitspraken in het verhaal. Een verhaal is flexibel wanneer er ook verschillende, soms tegengestelde perspectieven in geïntegreerd kunnen worden. Buiten de cirkel staan rigiditeit en chaos. Wanneer een verhaal rigide is, is er één versie van de werkelijkheid die domineert. Een eenzijdig of dun verhaal omvat vele ervaringen niet; zij blijven onopgemerkt, worden als vreemd of slecht beleefd. Aan de andere kant van de lijn is chaos. In chaos ontbreekt het aan samenhang. Gezinsleden zullen zich niet kunnen identificeren met de uiteenlopende betekenissen die aan de ervaring worden toegekend. Vanwege onbegrip zal het ontbreken aan een erkennend, responderend publiek.

Wanneer rigiditeit in de verteltrant de samenspraak belemmert, kan de therapeut het gezin uitnodigen om aandacht te richten op andere dan de probleemverzadigde verhalen. Door een veelheid van verhalen op te nemen, krijgen moeilijke verhalen een minder dwingende plaats in het levensverhaal (De Preter, 2010). De therapeut kan uitnodigen om over unieke uitkomsten en opvattingen van ‘vertrouwelijke’ anderen te vertellen. De therapeut kan vragen aan welke waarden uitdrukking gegeven wordt in deze uitzonderingen en stemmen. In het verhaal kunnen nieuwe perspectieven worden opgenomen die niet gelijk als bedreigend worden ervaren door gezinsleden.

Wanneer chaos de samenspraak belemmert, kan de therapeut het gezin uitnodigen om verbanden tussen gebeurtenissen te zien. De therapeut kan vragen naar overeenstemming en intenties in de verschillende verhalen en helpen deze te thematiseren.

Op de lijn van emotieregulatie (C)

Een verhaal kan een ervaring omvatten en reguleren wanneer er zowel sensorische, affectieve en semantische responsen in te herkennen zijn. Via sensorische responsen wordt uitdrukking gegeven aan zintuiglijke beleving en gevoelens. Via semantische responsen wordt een symbolische betekenis toegekend aan de beleving. In een vertelling beweegt het affect mee met de inhoud van het verhaal. Het affect wordt voldoende gereguleerd wanneer er met gevoel over een beladen onderwerp gesproken wordt en wanneer de verteller ook met enige afstand kan reflecteren op de gebeurtenissen.

Buiten de cirkel staan hyperarousal en hypoarousal. Wanneer bij hyperarousal de emotie domineert, blokkeert dat het reflectievermogen. Hoe hoger de arousal oploopt, hoe dominanter de lagere en primitieve hersendelen functioneren. De

verteller valt als het ware samen met zijn gevoel en beleving. Bij hypoarousal lijkt de affectieve lading los van het verhaal te staan. Gezinsleden vertellen over beladen onderwerpen, maar de emotie daarbij ontbreekt. Een verhaal lijkt ongeloofwaardig, is moeilijk te volgen. In extreme situaties kan er dissociatie optreden.

Wanneer hyperarousal de samenspraak belemmert, kan de therapeut de verteller helpen kalmeren en mentaliseren (Allen & Fonagy, 2006). Gezinsleden worden uitgenodigd om stil te staan bij en uitdrukking te geven aan belevingen en zich in te leven in het effect ervan op anderen. Dallos en Vetere (2009) stellen interventies tot reflectie voor in reactie op verhalen die met hyperarousal worden verteld.

Zij stellen ervaringsgerichte interventies zoals 'sculpting' voor wanneer de arousal juist laag is. Wilson (2007) spreekt van 'sensory-colouring questions'. Hij vraagt nadrukkelijk sferen te beschrijven, letterlijk in geuren en kleuren. Asen (2010) laat gezinsleden gevoelens opschrijven, uitbeelden en raden van elkaar. Hij maakt er foto's van en geeft deze de gezinsleden mee.

Op de lijn van regie (D)

In de manier van vertellen geeft de verteller uitdrukking aan de mate waarin hij regie, 'personal agency' (White, 2007), ervaart in zijn of haar leven. Ik spreek van 'joint agency' daar waar gezinnen regie ervaren in hun onderlinge samenwerking. Het gaat dan om verhaalde ervaringen van succesvolle collectieve ondernemingen. Buiten de cirkel staat vervreemding en 'dust in the wind'. Vervreemding is het kunstmatig isoleren van delen uit gehelen, het separeren en objectiveren van dingen of mensen. De verteller beleeft zijn ervaringen los van de context waarin deze ontstaan en betekenis krijgen. Daartegenover staat de verteller die in het verhaal vooral de invloed belicht van anderen of van omstandigheden die hij passief lijkt te ondergaan. In een extreme vorm lijkt iemand zichzelf te beschrijven als 'dust in the wind', als iemand die willoos overgeleverd is aan omstandigheden.

Wanneer vervreemding de samenspraak bemoeilijkt, kan de therapeut vragen stellen die de relatie met de context herstellen, bijvoorbeeld circulaire vragen. Wanneer mensen over vaardigheden en kennis spreken, kan de therapeut vragen wie hierin een voorbeeldfunctie innam. Deze persoon kan een stem krijgen door hem te interviewen als geïnternaliseerde ander. De therapeut kan vragen naar de invloed van algemeen aanvaarde opvattingen. 'Wat heb je geleerd hierover te moeten denken?'

Wanneer er geen regie ervaren wordt, stelt de therapeut vragen die de ‘personal agency’ bevorderen. Dit kan door het probleem te externaliseren (White, 2007) en uit te nodigen om ik-boodschappen te geven en de focus te richten op initiatieven en de effecten daarvan. Vervolgens kan de therapeut vragen of de effecten overeenkomen met waarden die belangrijk voor de gezinsleden zijn.

Deel III: Samen verhaal maken

In de rest van dit artikel wil ik het ‘samen verhaal maken’ illustreren met ervaringen uit mijn therapiepraktijk in de kinder- en jeugdpsychiatrie. Mijn rol als therapeut is een context te creëren waarin het gezin een ander gesprek voert dan thuis. Met in gedachten de twee beschreven modellen houd ik aandacht voor het verhalend vermogen, de verteltrant en de vorm van het verhaal, opdat er in samenspraak betekenis ontwikkeld wordt, in het licht van vele levenservaringen. Van elke sessie maak ik een verslag dat ik de eerstvolgende keer voorlees aan de gezinsleden. Na verloop van tijd vat ik deze verslagen samen. Ik zoek hierin steeds naar een verhaalvorm.

Ik licht nu drie vormen van ‘samen verhaal maken’ toe met behulp van korte verhaalfragmenten uit vier cases. Hierbij komt eerst het gebruik van parallelverhalen aan de orde, daarna het samen tekenen van een levenslijn en als derde het in dialoog co-construeren van een geprefereerd verhaal over de eigen identiteit en relaties. Over deze cases valt uiteraard inhoudelijk veel meer te zeggen. Mijn doel is vooral om de lezer mee te nemen in het proces van ‘samen verhaal maken’ en misschien ook in de verwondering over de veelkleurigheid van gezinsverhalen waaraan kinderen actief bijdragen.

Parallelverhalen

Parallelverhalen zijn vertellingen waarin een sequentie van gebeurtenissen overeenkomt met een daadwerkelijke sequentie van gebeurtenissen, maar in een andere symbolische vorm tot uitdrukking gebracht. De samenhang tussen de ‘werkelijke’ en de gesymboliseerde wereld is voor meerdere interpretaties vatbaar. Het zoeken naar betekenis vindt plaats in dialoog of wordt losgelaten. Binnen het parallelverhaal zoeken gezinsleden naar voortgang en oplossingen. Het samen maken van een ‘parallelverhaal’ kan vanuit een vrije spelsituatie ontstaan. Wilson spreekt van ‘the practice of play’ en beschrijft dit als ‘intuition going with the moment’. ‘It is here that the art of therapy finds a commonality

with the improvised games of children when a safe-enough context has been created' (Wilson, 2007, p.19).

SARAH, MAMA EN DE SNEEUWMAN

Sarah (8) heeft last van emotionele stemmingsschommelingen. Ouders zijn na veel strijd gescheiden. Moeder ervaart vaak onmacht in haar opvoedrol. In de casus werkte ik samen met een speltherapeut. Moeder en dochter spelen een poppenspel. Ik schrijf het verhaal op dat ik moeder en Sarah zie maken en na afloop vertel ik het hun terug.

Sarah (8) vertelt dat papa (pop in het spel) enge geluiden had gehoord bij de grasmaaier. Papa had ook eens witte haren en bloed gevonden bij de grasmaaier. Mama roept de kinderen om naar bed te gaan. (Sarah speelt haar broertje Max.) Max durft niet naar bed en Sarah wil niet in bad. 'O, o, o', zegt moeder. 'Welterusten, niet aan enge verhalen denken hoor.' Sarah laat papa (pop in het spel) zeggen dat de enge verhalen wel echt waar zijn. Zouden de kinderen bang zijn en kunnen papa en mama dat weten? Dan belt opa aan (Sarah speelt opa). Opa houdt de wacht omdat er spoken kunnen zijn en zegt: 'Als ik iets hoor dan blaf ik als een hond. Dan weten jullie dat er gevaar is.' Terwijl iedereen slaapt, komt de sneeuwman het huis in. Hij sluipt naar boven en ontvoert twee kinderen en de baby. Opa ziet de sneeuwman het huis uitgaan. Hij blaft. Mama wordt wakker. 'Er was een sneeuwman', laat Sarah opa vertellen. 'Wélnee', zegt mama. 'Ga maar boven bij de kinderen kijken.' De kinderen zijn ontvoerd. Mama en opa gaan zoeken. Na enig aandringen gaat papa ook mee. Gelukkig komt de politie eraan. Maar hé, dat is gek, de politie houdt de bus aan. In plaats van te helpen, wordt papa meegenomen en een maand lang in de gevangenis gestopt.

Moeder en dochter betreden in hun spel de tussenruimte van fantasie en metaforen. De therapeuten staan telkens voor de keuze om het spel voort te laten gaan of om er middels vragen op in te grijpen. Met model 1 in gedachten kiezen wij ervoor om in deze fase nog geen vertaling van het gespeelde naar de werkelijkheid te helpen maken. Wij vragen moeder en dochter uitdrukking te geven aan gevoelens die er zouden kunnen zijn bij de gespeelde personen. Wij willen het mentaliseren bevorderen en emotionele informatie integreren in een coherent symbolisch spel. Met model 2 in gedachten valt ons op dat de verhaallijn verloren gaat elke keer als het spannend wordt. Sarah introduceert iets dat niet in de verhaallijn past en leidt daarmee de aandacht van haar moeder af. Wij nodigen moeder uit om Sarah te helpen in het parallelverhaal samenhang en oplossingen te zoeken.

 TIM, ZIJN OUDERS EN HET NEE-MANNETJE

Tim (8) is aangemeld vanwege agressie en opstandig gedrag. Aan de hand van tekeningen maken de ouders en Tim een parallelverhaal over een jongetje, zonder naam, zodat Tim zich er makkelijk wel of niet toe verhouden kan. Ik stel vragen, maak foto's, schrijf en vertel het in verhaalvorm terug. De ouders en Tim reageren daar vervolgens weer op waardoor er in samenspraak een sprookje van gemaakt wordt.

Op een bijzondere dag is er een nee-mannetje komen wonen bij het jongetje. Hoe dat zo kwam? Het jongetje had er altijd van gedroomd om groot te zijn. Hij wilde een koning of een reus zijn, maar merkte dat andere mensen hem steeds als een klein jongetje zagen. Als hij viel, moest hij hard huilen. Zijn ouders zagen dat en wilde hem dan iets leren. Dat voelde naar. Reuzen en koningen hoeven niets te leren. Ik wil van die 'kleine-jongedingen' af, riep het jongetje eens luid. Het nee-mannetje hoorde de wens. Hij zei met een miezerig stemmetje 'hallo'. Het jongetje schrok. Het nee-mannetje ziet er enorm gevaarlijk uit met kanonnen aan zijn lijf, een schild in zijn ene hand en een klein mannetje gevangen in zijn andere hand. 'Wat wil je van mij?', vroeg het jongetje bang. 'Ik kan jou helpen', zei het nee-mannetje. 'Als je altijd naar mij luistert, word je groot en sterk en dan kan niemand van je winnen.' 'Echt?', vroeg het jongetje nog. 'Jaaahaaa', zei het nee-mannetje ongeduldig, want erg aardig was hij niet. 'Kom maar bij mij wonen', zei het jongetje vriendelijk. Zo gezegd, zo gedaan. Elke keer als het jongetje met kleine-jongetjes-dingen te maken kreeg, krijsde het nee-mannetje 'NEEE' in de oren van het jongetje en het jongetje krijsde 'NEEE' mee met het nee-mannetje. De ouders van het jongetje stonden er versteld van. Ze wisten niet meer wat ze moesten. Het jongetje zag dat wel en vond het niet fijn. Hij vroeg raad aan het nee-mannetje. Die zei: 'Ah joh, dat geeft toch niks, je hebt mij toch en dat is genoeg.'

Ook in dit verhaal betreden wij de tussenruimte van fantasie en metaforen, maar anders dan in de vorige casus helpen therapeut en ouders Tim om echte verwarrende ervaringen te ordenen in een verzonnen maar begrijpelijk verhaal. Wij schakelen tussen fantasie en realiteit. Tim en zijn ouders vertellen herhaaldelijk een verhaal waarin ongewenste gebeurtenissen hun overkomen. De therapeut helpt de regie te bevorderen door het probleemgedrag te externaliseren. Het nee-mannetje is iets waartoe niet enkel Tim zich verhoudt, maar ook zijn ouders. De ouders kunnen Tim helpen de invloed van het nee-mannetje te weerstaan door ook zelf regie te ontwikkelen in relatie tot het geëxternaliseerde probleem. 'Het is aan ons om de kleine Tim te bevrijden uit de handen van het nee-mannetje',

vinden de ouders naar aanleiding van Tims tekening waarin het nee-mannetje een klein mannetje in zijn hand gevangen houdt.

Levenslijn

Bij het samen maken van een levenslijn (Groothof, 2006) vraag ik ouders en kinderen een levenslijn te tekenen met daarop hun familiegeschiedenis. Op de bovenste lijn worden de feitelijke gebeurtenissen chronologisch opgeschreven. Daaronder heeft ieder gezinslid een eigen belevingslijn. Ouders en kinderen tekenen of schrijven op de belevingslijn iets waarmee zij uitdrukking geven aan hun gevoel. Zo ontstaat er een verhaal waarin de loop der gebeurtenissen overeengekomen wordt en waarin er differentiatie mag bestaan in de beleving van de gebeurtenissen door verschillende gezinsleden.

MENNO, MAMA EN GROOTHOOFD

Menno (7 jaar) is aangemeld vanwege agressie en opstandig gedrag. Zijn moeder heeft in haar leven diverse geweldservaringen meegemaakt. Menno's vader is na geweldpleging door moeder uit huis gezet. Menno heeft op onregelmatige basis contact met zijn vader en geen contact meer met zijn halfbroer. Moeder en Menno maken een levenslijn. Van de beschreven gebeurtenissen, woorden en tekeningen wordt een geïllustreerd boekje gemaakt. De systeemtherapeut en speltherapeut vragen Menno en moeder een situatie uit het levensverhaal uit te beelden met een opstelling van speelgoed.

Moeder leest het levensverhaal uit het boekje aan Menno voor. Er zijn tekeningen bijgeplakt van gezichten met blij, boze en verdrietige uitdrukkingen en van vuur, bloed en pistolen, die Menno op de levenslijn gemaakt had. Moeder en Menno kiezen een gebeurtenis uit die zij willen uitwerken in een opstelling met speelgoed en poppetjes. Menno kiest met hulp van zijn moeder voor de gebeurtenis waarin, voor hem onverwacht, zijn vader en halfbroer het huis verlieten. Moeder zet een beer neer. 'Dat is Menno.' Zij zet twee andere beren op afstand. 'Dat is papa en jouw halfbroer.' Menno gaat er niet op in. Hij wil een oorlog uitbeelden tussen het leger van Groothoofd en het leger van de Ritalin. Menno kiest een draak die Groothoofd uitbeeldt. Achter de draak staat een tentje. 'Wat er in het tentje zit, moet geheim blijven. Het leger van de Ritalin mag er niet bij komen, want die willen het geheim laten ontploffen.' De therapeuten stellen nieuwsgierig vragen. Moeder brengt voorzichtig ordening aan in het wilde spel van Menno en vertelt dat het spel herinneringen aan geweldservaringen thuis oproept.

Met het maken van de levenslijn helpen wij cliënten betekenis te geven aan ervaringen en deze chronologisch te ordenen. Er ontstaat een verhaallijn, waarin een plot te herkennen is. Ons is opgevallen dat moeder zich emotioneel vlak uitdrukt, terwijl zij over ingrijpende gebeurtenissen spreekt. De introductie van een ervaringsgerichte opdracht helpt om de aandacht op de beleving te richten.

Menno is bepalend in het spel dat moeder en zoon spelen. Soms steunen wij moeder met het hernemen van regie en Menno met het volgen. Hier laten wij het spel voortgaan en vragen wij moeder iets over haar beleving in het hier en nu te vertellen. Wij krijgen de indruk dat Menno rustiger wordt naar mate zijn moeder meer uitdrukking geeft aan eigen gevoelens. Ook uitdrukkingen van agressie lijken gedurende het proces van verhaal maken gekaderd te kunnen worden.

Menno had al enige tijd geen pistolen meer getekend in zijn tekeningen. Recent tekende hij opnieuw pistolen op het whiteboard. Maar hij tekende er een beeldscherm omheen en zichzelf erbij met een joystick. 'Zo mag het wel toch wel?', vroeg Menno ons met een glimlach.

Een geprefereerd verhaal over identiteit en relaties

Een derde manier van verhaal maken betreft het in dialoog co-construeren van verhalen met gewenste beeldvorming over identiteit en relaties als effect. Door ruimte te maken voor meer, nieuwe en verrijkte verhalen ontstaat er een groter repertoire van betekenissen, waarmee een diversiteit van ervaringen begrepen kan worden.

REGINA, HET SCHADUWKIND

In de gesprekken die ik met Regina (17) en haar adoptieouders voer, domineren rigide opvattingen over elkaars rol en invloed op de leefbaarheid in het gezin. Er zijn voortdurend emotionele uitdrukkingen die als afkeuring beleefd worden en het gesprek opbreken. Dan vraag ik Regina haar verhaal te vertellen en haar ouders te luisteren vanuit een getuigenpositie. De ouders luisteren alsof zij een onbekende adolescent horen praten. Na afloop van het verhaal vraag ik de ouders wat hun aanspreekt in het verhaal van Regina en wat dit voor beeld bij hen oproept.

Regina vertelt: 'Ik was een soort van schaduwkind. Mijn zus vroeg altijd alle aandacht. Mijn ouders hadden ruzie. Ik hield mij op de achtergrond. Het laatste jaar ben ik van de achtergrond naar de voorgrond gegaan. Ik kom voor mijzelf op en mijn ouders accepteren dat niet.' 'Zoek je hun steun?', vraag ik. 'Ik wil helemaal geen steun', zegt Regina resoluut. 'Ik kan het zelf en dat heb ik altijd ook gedaan.' De ouders vertellen vanuit de getuigenpositie dat zij onder de indruk zijn van de moed die Regina toont om bewust voor een andere rol te kiezen. Daarna reflecteren de ouders en Regina op de vertellingen. De ouders: 'Regina wil altijd voor zichzelf zorgen en niet afhankelijk zijn. Zo kent iedereen haar.' 'Zocht Regina ook wel eens jullie steun?', vraag ik. 'Jawel hoor', zegt moeder. 'Toen Regina heel klein was, noemde ik ons "ik en mijn schaduw". Regina liep mij voortdurend achterna.' 'Hè nee hè', zegt Regina lachend, 'ik houd niet van dat soort kinderen.' Moeder vertelt dat Regina haar hulp en troost zocht toen zij gepest werd op school. Regina kan zich dat nog goed herinneren. 'Juist op school ontstond de wens om mij uit mijn schaduw los te maken. Dat had met puberteit en jongens te maken. Meer op de voorgrond betekent jezelf laten zien en gezien worden. Ik heb dat moeten leren en mijn ouders zagen dingen van mij die zij niet verwachtten. Het is ook goed geweest. Ik kan nu voor mijzelf opkomen en durf toneel te spelen', zegt Regina trots. 'Iedereen moet wennen aan de nieuwe Regina.' 'Als voor jezelf opkomen bij de nieuwe Regina hoort, hoort voor jezelf steun vragen daar dan ook bij?', vraag ik. Regina lacht en wil er nog over nadenken.

In dialoog lukt het om unieke uitkomsten, niet-verhaalde ervaringen aan elkaar te rijgen tot een nieuw meerstemmig verhaal, met nieuwe conclusies over Regina's identiteit en de onderlinge relaties. Er ontstaat een coherent en flexibel verhaal waarbinnen verschillende perspectieven bestaan en waarop gereflecteerd kan worden.

Tot slot

Draaisma (2010) stelt in zijn *Vergeetboek* de lezer de vraag: 'Zou je een herinnering aan jou in het geheugen van de ander willen verwijderen?' Wij ontnemen onze identiteit aan beelden over ons die in onszelf en bij anderen bestaan. In elke dialoog ontstaat er beeldvorming die op een gewenste of ongewenste wijze onze identiteit en ervaringen beïnvloedt. Zo ook in de praktijk van de gezinstherapie. Ik heb in dit artikel willen beschrijven hoe 'beeldvormend verder vertellen en verhaal maken' in gezinstherapie beschermend kan zijn en kan bijdragen tot beeldvorming die in overeenstemming is met persoonlijke waarden. Ik spreek bewust niet van interventies, maar van uitnodigingen tot samenspraak. Uitnodigingen kunnen worden afgeslagen. Uitnodigen vraagt

om afstemming. De vraag of een werkwijze positief bijdraagt aan het vormen van relaties, het reguleren van emoties en het ordenen van betekenissen kan enkel door onze cliënten worden beantwoord. Het vraagt om voortgaande feedback over de samenwerking in therapie.

De gezinstherapeut die 'narratieve holding' beoogt, let op het verhalend vermogen, de verteltrant en de vorm van het verhaal met als doel dat zich in samenspraak opnieuw betekenis ontwikkelt. Er is kalmte nodig om te kunnen reflecteren, een verhaal te herzien. Gelijktijdig helpt een repertoire van parate verhalen onze ervaringen te omvatten en in te kleuren. Samen verhaal maken is een proces van gewaar zijn, mentaliseren, fantaseren, ordenen tot verhaalvorm en reflectie, een proces dat in interacties en dialoog ontstaat. Ten slotte is het belangrijk om de verhalen vast te leggen. Woorden op papier of op film verdwijnen niet. Ze doorstaan tijd en ruimte (De Preter, 2010) en kunnen blijvend getuigen van gewenste ontwikkelingen. Samen verhaal maken impliceert meeschrijven, foto's maken, tekeningen inplakken, filmpjes maken en deze meegeven aan de gezinnen.

Literatuur

- Allen, G., & Fonagy, P. (eds.) (2006). *Handbook of mentalization-based treatment*. Chichester, UK: Wiley.
- Asen, E., & Scholz, M. (2010). *Multi-family therapy*. London/New York: Routledge.
- Byng-Hall, J. (1995). *Rewriting family scripts. Improvisations and systems change*. New York: Guilford.
- Dallos, R., & Vetere, A. (2009). *Systemic therapy and attachment narratives*. London/New York: Routledge.
- De Preter, M. (2010). Levensverhalen schrijven met kinderen en jongeren. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 27(3), 245-271.
- Draaisma, D. (2010). *Vergeetboek*. Groningen: Historische Uitgeverij.
- Frankl, V.E. (1963). *Man's search for meaning. An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square.
- Groothof, E.A.H. (2006). *Verhaal maken. Methodieontwikkeling in de jeugdzorg*. Utrecht: Stichting Steunfonds Medisch Kinderdagverblijven.
- Hartgers, M. (2010). Over de bijwerkingen van systeemtherapie. *Systeemtherapie*, 22(2), 65-81.
- Holmes, J. (1999). Defensive and creative uses of narrative in psychotherapy. An attachment perspective. In J. Roberts & J. Holmes (eds.), *Healing stories. Narrative in psychiatry and psychotherapy* (p. 49-66). London: Oxford University Press.
- Jensen, S., & Wijnberg, R. (2010). *Dus ik ben. Een zoektocht naar identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Konrad, G. (1989). *Nauwgezet en wanhopig. VPRO-tv-vertelling in 4 delen*. Amsterdam: Publieksservice VPRO.
- Marquez, G. (2005). *Herinnering aan mijn droevige hoeren*. Amsterdam: Meulenhoff.
- Meares, R. (2000). *Intimacy and alienation. Memory, trauma and personal being*. London/New York: Routledge.

- Mitchell, S.A. (1993). *Hope and dread in psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Papp, P. (1982). Staging reciprocal metaphors in a couples group. *Family Process*, 21(4), 453-467.
- Ricoeur, P. (1986). Life. A story in search of a narrator. In M.C. Doerer & J.N. Kraay (eds.), *Facts and values. Philosophical reflections from western and non-western perspectives* (pp. 121-134). Dordrecht: Martinus Nijhoff.
- Sijbrandij, M., Olff, M., Reitsma, J.B., Carlier, I.V.E., & Gersons, B.P.R. (2006). Emotional or educational debriefing after psychological trauma. Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 189(2), 150-155.
- Tomm, C., & Strong, T. (2008). Opnieuw op elkaar afstemmen en samen verder door gezinstherapie. *Gezinstherapie Wereldwijd*, 19(4), 452-468.
- Tulving, E. (1985). How many memory systems are there? *American Psychologist*, 40, 385-398.
- Updike, J. (1963). *Rabbit rent*. Epe: Hooiberg.
- White, M. (2004). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 45-76.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: Norton.
- Wilson, J. (2007). *The performance of practice*. London: Karnac.
- Winnicott, D.W. (1971). *Playing and reality*. New York: Tavistock.