

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

Psychotherapie en de goede redenen om niet te veranderen

Studiedag ter ere van Edith Tilmans-Ostyn, georganiseerd door Context i.s.m. de Belgische Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie en Systeeminterventie [Kortenbergh, 9 december 2011]

Géraldine Evrard

Edith Tilmans-Ostyn is psychologe en gezinstherapeute en hoofd van de Franstalige opleiding gezinstherapie aan de Université Catholique de Louvain, Centre Chapelle-aux-Champs. Samen met Peter Rober heeft ze in Vlaanderen de voortgezette opleiding gezinstherapie ontwikkeld. Ter gelegenheid van haar emeritaat werd deze dag georganiseerd rond het thema dat haar inspireerde: het verruimen van gedragswijzen door juist de goede redenen om niet te veranderen aan te spreken.

Peter Rober, klinisch psycholoog en gezinstherapeut in Context, centrum voor relatie-, gezins- en sekstherapie te Leuven, benadrukte dat een therapeut hoort te spreken vanuit een authentieke houding. In therapie moeten we aanvankelijk bezig zijn met het 'niet veranderen'. Pas in een latere fase moet aandacht besteed worden aan wat er wel zou 'moeten' veranderen. Om een goede therapeutische relatie op te bouwen, moet er eerst belang gehecht worden aan de veiligheid en het contact leggen. Te ver strekkende interventies in een vroegtijdige fase van de therapie kunnen contraproductief zijn en de werkrelatie bemoeilijken.

Greet Splingaer, psychologe in Rapunzel te Lummen, sprak over kinderen in gezinstherapie 'die niet willen toveren' ofwel niet willen veranderen. Kinderen kunnen vele redenen hebben om niet te veranderen en de situatie te houden zoals ze is. Bijvoor-

beeld omdat zij zich onveilig voelen of omdat ze angst hebben dat alle veranderingen weer verdwijnen, naar analogie met het sprookje Assepoester. Niet veranderen biedt daarnaast de mogelijkheid om hoop en wanhoop samen te houden, het maakt het mogelijk om over wanhoop te spreken zonder hoop te verliezen. Kinderen zijn volgens Splingaer heel gevoelig voor negatieve emoties van hun omgeving, ze dragen vaak de 'stenen' van hun ouders. Het is dan voor de therapeut moeilijk om stil te staan bij de (wan)hoop van de kinderen, deze te verdragen zonder direct in actie te schieten of een diagnose te stellen. Belangrijk is een betekenis trachten te geven aan deze emoties en aan het zwijgen van het kind om het te helpen de 'stenen in de buik' te verwoorden.

Bernard Meyfroodt, huisarts en staflid van het Academisch Centrum Huisartsgeneeskunde aan de Katholieke Universiteit van Leuven, benadrukte te luisteren naar de somatische taal. Hij gaf ons het voorbeeld van het 'buiksprekertje', een kindje dat buikklachten ontwikkelde omdat het zich onveilig voelde nadat er thuis was ingebroken. Als huisarts vindt hij het belangrijk om eerst te vragen naar de somatische klachten maar ook naar de mogelijke achterliggende spanningen. Meyfroodt benadrukte dat een patiënt veel redenen heeft om zijn lichamelijke symptoom niet zomaar op te geven. Kleine veranderingen zijn vaak efficiënter dan grote veranderingen.

Marc Mertens, psycholoog en opleider aan de Université Catholique Louvain in Woluwe, voerde een betoog over communicatie. Hij noemde drie vormen van communicatie waarbij het belangrijk is stil te staan. De eerste vorm is de bevestiging. De bevestiging geeft gelijkheid, verbondenheid en vergroot het zelfvertrouwen. De tweede vorm is de weigering: het neen zeg-

gen. Niet akkoord zijn zonder de persoon in zijn waarden aan te tasten. De laatste vorm van communicatie is de uitsluiting: 'jij hoort er niet bij'. Deze laatste vorm is altijd traumatisch, schadelijk en provoceert wanhoop, dysforie, separatie en angst. Wat er gehoord, gezegd, gevoeld wordt, beleeft ieder mens op een andere manier. Met zijn betoog gaf hij ons de boodschap dat de therapeut duidelijk moet maken van waaruit hij spreekt, dit ook om zijn cliënt te motiveren tot de waarheid te komen van zijn eigen standpunt. Het is niet mogelijk om tot dé waarheid te komen, maar het is belangrijk om de cliënt zijn eigen waarheid op een gepaste manier te helpen verwoorden.

An Hooghe, klinisch psychologe en relatie- en gezinstherapeute bij Context, sprak over de dialectiek van spreken en niet spreken in een rouwproces. In haar promotieonderzoek interviewde ze ouders die een kind hebben verloren. In tegenstelling tot wat zij verwachtte, kwam zij veel koppels tegen die niet de behoefte hadden om alles bespreekbaar te maken. Dit omdat het te pijnlijk was, te persoonlijk, omdat ze elkaar wilden sparen, het nut in twijfel trokken of vonden dat het leven gewoon moest doorgaan. Ouders blijken wel te spreken over het overleden kind maar weinig over hun gevoelens hierbij. Hooghe concludeert dat er gezocht moet worden naar een evenwicht tussen wel en niet spreken. Spreken via een omweg kan helpen de pijnlijkheid van het verlies te kunnen hanteren (bijvoorbeeld in de context van een onderzoek of via een boek).

In het middagprogramma kwam de rol van geheimen aan bod en de vraag om deze al dan niet te onthullen. Leen Hermkens en Han Sauren werken volgens de methodiek van de 'Contextuele leergroepen voor alle betrokkenen van seksueel

misbruik' (CLAS). Belangrijk is te zoeken naar de hulpbronnen van de cliënt. Daders zijn ooit slachtoffers geweest en naar mijn gevoel wordt dit vaak onderschat in onze maatschappij. Er moet voorzichtig gewerkt worden met slachtoffers van misbruik en de onthulling van geheimen. Spreken kan gevaarlijk zijn en gevoelens van wraak en schuld vergroten. Zoals Hooghe bieden ze de mogelijkheid om 'alles ter sprake te brengen' maar eerder met beelden en metaforen die het non-verbale kunnen uitdrukken.

In elk gezin bestaan geheimen, aldus Rober in zijn laatste lezing. Gezinsleden vrezen soms om iets te vertellen omwille van de mogelijke consequenties. De ouders zijn verantwoordelijk voor het al dan niet vertellen van het geheim aan hun kinderen. In therapie moet impliciet gewerkt worden zonder te expliciteren 'ik heb het geweten'. Er moet gezocht worden naar het gepaste moment en ruimte gegeven worden voor vragen.

Edith Tilmans-Ostyn eindigde de dag met enkele reflecties. Zoals: 'vraag niet naar trauma maar eerder naar de overlevingsmechanismen, forceer niet en werk zijdelings'. Haar tweetalige achtergrond (Franstalige moeder, Nederlandstalige vader) leerde haar dat de erkenning van de twee talen te vergelijken is met het samenbrengen van gevoelige thema's. Ze beschreef het gevoel vaak verscheurd te zijn tussen twee culturen en zich uitgesloten te voelen bij de ene als ze de andere kiest. Zelf werk ik, als Frans-talige, in een Nederlandstalig ziekenhuis, en ik kon mij goed vinden in de analyse van Edith: twee culturen die heel verschillend zijn en waar gedrag en emoties een andere plaats en betekenis innemen.

Het was een boeiende studiedag. Ik vertrok met een nieuwe kijk op geheimen en op de dynamiek van veranderen of liever niet. Tijd en ruimte geven aan onze

Psychotherapie en de goede redenen om niet te veranderen

gesprekspartner in therapie zijn pijlers van ons werk. Er bestaat niet één manier om iets te beleven, te begrijpen en te verwerken. Het is onze taak om onze cliënt zijn verhaal al dan niet bespreekbaar te laten maken.

Géraldine Evrard is klinisch psycholoog, systeemtherapeut i.o. in het Universitair Psychiatrisch Centrum van de Katholieke Universiteit Leuven, Campus Kortenberg.
E-mail: geraldine.evrard@uc-kortenberg.be.