

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

Professie & Persoon

Jan de Lange

Over totems en systeemtherapie

Hanneke Lafeber



In september 2011 nam Jan de Lange afscheid als hoofddocent bij het opleidingsinstituut Den Hertog Systemics. In zijn afscheidslezing vertelde hij over de totems die hij en zijn vrouw tijdens hun reis in Alaska hadden gezien. Daarop zijn overgeleverde verhalen zichtbaar die verbeelden wat belangrijk is in het leven van mensen, iets wat raakt aan wat in systeemtherapie gebeurt. De redactie was benieuwd naar de visie van De Lange hierop en naar zijn terugblik op de vele jaren die hij als systeemtherapeut, opleider en supervisor werkzaam is geweest. Op een mooie zomerdag reisde ik daarom af naar het vakantiehuisje van de familie voor een interview voor de rubriek *Professie & Persoon*.

Met een zekere bescheidenheid positioneert hij zichzelf, bekend als supervisor in Noord-Nederland, altijd actief geweest binnen de NVRG, maar er zijn grotere namen. In Friesland, waar hij nog twee dagen per week als systeemtherapeut werkt, bestaat de uitspraak 'bêst genôch', stelt hij. 'Misschien dat er daar om die reden niet zoveel mensen supervisor willen worden?' Zichzelf karakteriseert

Jan de Lange

hij echter als iemand die het belangrijk vindt om zichzelf te blijven verbeteren. De keerzijde van die ambitie is de twijfel, of hij het wel goed genoeg heeft gedaan, in zijn werk en daarbuiten. Met enthousiasme vertelt hij over de groepsbehandeling die hij samen met Sonja van Zweden heeft ontwikkeld voor vrouwen met burn-outklachten die niet profiteerden van individuele behandeling. 'Het lichaam is ook een systeem, verstoringen leiden tot onbegrepen klachten.'

Maar we keren terug naar het thema van zijn afscheidslezing. Wat is dat eigenlijk precies, een totem? Hij heeft er foto's van, die hij later laat zien. Het gaat om lange palen van cederhout, die markeren waar een bepaald gebied voor staat, wat kenmerkend is voor de mensen die er wonen. In onderling overleg wordt bepaald welke symbolen uitgesneden worden, zodat zonder woorden al van verre zichtbaar is 'dit zijn wij'. Uitgedrukt is waar mensen goed in zijn, zoals vissen of jagen, of wat hun is overkomen, zoals 'de komst van de witte man', met zijn wetten en zijn geweer. De groepsidentiteit wordt op deze wijze versterkt en biedt bescherming aan het individu. De totems worden niet kunstmatig in stand gehouden, na zo'n honderd jaar vallen ze gewoon om.

Welke symbolen zouden passen bij zijn jeugd en zijn familie? Tekenend voor zijn gereformeerde jeugd op de arme zandgronden van Salland is een groot kruis. Waar de hervormde kerk hiërarchisch georganiseerd is en als voormalige staatskerk met bezit en macht wordt geassocieerd, heeft de gereformeerde kerk een democratische structuur, wat emanciperend werkt. Iedereen in de kerk is gelijk, de dominee staat niet boven de kerkenraad. Zoals de moeder van De Lange tegen hun buurvrouw, de barones, zei: 'Hier wordt alleen voor God gebogen.' In die zin staat het kruis voor bevrijding. Anderzijds werd ook verwacht dat je je aan de regels hield, als je anders dacht werd je buitengesloten. Hem werd dat in een later stadium pijnlijk duidelijk toen hij als een van de weinigen van zijn klas naar het lyceum in Zwolle ging, kennismakte met de evolutieleer, en van zijn familie vervreemdde.

De Lange is in 1946 in de buurt van Ommen geboren. Het was een moeilijke tijd, waarin alles nog op de bon was. Zijn vader had in 1940 meegevochten op de Grebbeberg. Kort na de mobilisatie trouwde hij en trok hij in bij zijn echtgenote, in het boerderijtje dat zij had gekocht na het overlijden van haar vader in 1939. Hun eerste kindje is gestorven. In 1942 werd een dochter geboren, die wel in leven bleef. Na de geboorte van De Lange en zijn tweelingzusje vier jaar later raakte hun moeder door het geven van borstvoeding zo uitgeput dat ze moest worden opgenomen om aan te sterken. In 1948 en 1953 werden de twee jongste zusjes geboren.

Jan de Lange

Ook in de periode daarna bleef de druk van de oorlog in zekere zin voelbaar. Tijdens de tweede wereldoorlog hadden de Duitsers in de buurt een strafkamp ingericht, op de plaats waar voor de oorlog de Sterkampen van de theosofische beweging werden gehouden, met Krishnamurti als spreker. De vroegere kampcommandant liep na zijn vrijlating in de jaren vijftig nog dagelijks langs hun huis.

Wat heeft De Lange meegekregen van zijn ouders? Hij vertelt dat zijn moeder als een na jongste van twaalf kinderen voor haar broertje zorgde omdat hun moeder was overleden toen ze vijf was. Later werkte ze als dienstmeisje bij een antroposofische familie en kwam daardoor in aanraking met andere opvattingen. Zij was iemand die open stond voor verschillende mensen. Iedereen kon altijd bij haar terecht, mensen zochten hun toevlucht bij haar. Zijn vader was een zachtmoedig man, bang voor het hiernamaals en gesteld op harmonie tussen mensen en met de natuur. Een passend symbool voor hem zou een golfbeweging op de totem zijn.

Als enige zoon in het gezin voelde De Lange zich medeverantwoordelijk en hielp hij zijn vader, die alleen lagere school had gevolgd, met het werk op het land. Hij rooide aardappels, trok knollen en voelde aan onder welke financiële spanningen zijn vader gebukt ging. Zijn vader verdiende wat bij door de verkoop van verzekeringen en werd later met veel plezier conciërge op een middelbare school. Toen ze klein waren was er weinig ruimte voor leuke dingen. Zijn vier zussen gingen naar de huishoudschool of de mulo, van meisjes werd niet verwacht dat zij doorleerden. Ze spraken thuis dialect, wat tot gevolg had dat ze buiten hun geboortestreek als buitenbeentje werden gezien.

In zijn jeugd ontwikkelde De Lange zijn gevoeligheid voor ongeschreven regels, voor macht en gezag, recht en onrecht, in- en uitsluiting. In de gereformeerde jeugdvereniging leerde hij zijn mening vormen en onder woorden brengen. Hij heeft altijd hard gewerkt, net als zijn vader, en heeft er nog steeds soms moeite mee om zichzelf wat te gunnen. Onlangs kwam hij een inleiding tegen die zijn vader als lid van de mannenvereniging had geschreven. De overeenkomst met zijn eigen teksten in schrijfstijl en redeneertrant ontroerde hem.

Omdat De Lange ervaren heeft hoe bepalend sociale omstandigheden zijn, koos hij na de hbs voor de sociale academie. Hij werd met overtuiging maatschappelijk werker: 'Als mensen iets overkomt, verdienen ze steun.' Tijdens zijn opleiding kwam hij in aanraking met het social casework en de Browndale-methodiek. Die is gericht op het normaliseren van problemen door kinderen met gedragsproblemen in de wijk onder te brengen en heeft oog voor wat het de hulpverlener doet om met deze

Jan de Lange

kinderen te werken. De Lange ziet de benadering van Peter Rober als de moderne variant hierop. Als beginnend maatschappelijk werker vestigde hij zich in Friesland, destijds een probleemregio vanwege de sociale leegloop. Hij werd daartoe aangemoedigd door de in het vooruitzicht gestelde kwijtschelding van zijn studieschuld. Na enkele jaren startte hij met de voortgezette opleiding maatschappelijk werk, waar hij Minuchin leerde kennen. Hij herinnert zich nog diens reactie op het filmpje dat hij had gemaakt van een therapie sessie: 'Boring.' Hij werd gestimuleerd om zich actief op te stellen als therapeut, gezinnen positief te benaderen en zich te realiseren wat cliënten bij hem als therapeut opriepen. Al vroeg begon hij ook met lesgeven, aan de voortgezette opleiding verpleegkunde in Groningen.

De Lange is systeemtherapeut geworden 'in de tijd dat alles kon'. 'We konden naar hartenlust workshops volgen, van Nagy, Satir, Haley, Minuchin, Keeney, Hoffmann, Papp, Walsh, Andolfi, alle Belgische grootheden, Jos Hendrickx, Alice van der Pas, Onno van der Hart, Max van Trommel, Koos van der Meulen en Freddy Lange, om maar een paar Nederlanders te noemen...' Samen met Conny Fransen verzorgde hij in de jaren negentig een cursus systeemtherapie in Drachten. In dezelfde periode volgde hij een analytische opleiding ten behoeve van zijn registratie als psychotherapeut. Hij werkte bij een gereformeerde welzijnsinstelling en bij een medisch opvoedkundig bureau dat opging in RIAGG Friesland. Later ging hij in een eigen praktijk aan het werk.

Als therapeut raakte hij geïnteresseerd in het werken met non-verbale methodieken en beeldmateriaal. Het sprak hem aan om cliënten tijdens de sessies letterlijk in beweging te laten komen met behulp van de 'topografische interventies' van Minuchin. Tekenen bleek eveneens een middel te zijn om mensen met elkaar in contact te brengen. Hij noemt in dit verband ook Wim Klijn, die deze manier van werken heeft verfijnd en uitgebreid (Klijn & Scheller-Dijkers, 2006). In opleidingen maakte hij graag gebruik van filmfragmenten en ook in supervisies werkte hij op basis van beeldmateriaal.

Zijn aandacht voor het non-verbale brengt ons terug bij het beeld van de totem. 'Zonder woorden zien therapeut en cliënt al heel veel van elkaar, woorden verhullen ook veel.' De Lange stelt dat cliënten vaak met een klacht rond het gedrag van een kind of een van de partners komen op het moment dat 'de totem niet meer klopt', dat hun leven niet meer in overeenstemming is met waar ze als gezin voor staan. 'Als therapeut moet je ze helpen om daar weer zicht op te krijgen, aanvoelen hoe je ze op hun gemak kunt stellen, ingrijpende levensgebeurtenissen die van

Jan de Lange

invloed zijn op het spoor komen, waardoor stagnaties overwonnen worden en mensen hun mogelijkheden weer zien, weer in beweging kunnen komen.' In zijn manier van vragen stellen laat hij zich inspireren door Karl Tomm, maar ook bijvoorbeeld door de Milanese school.

Als therapeut wil hij betrokken nieuwsgierig blijven en vindt hij het belangrijk om harmonie uit te stralen en er elke dag weer aan te werken 'dat je bent hoe je bent', dat duidelijk is waar je voor staat, welke hulp je wel en niet kunt bieden. In een eigen praktijk is er meer ruimte om bij cliënten aan te sluiten dan in een instelling, waar op basis van de klacht 'een huppel en een sprongetje' wordt gemaakt. In de loop van zijn werkzame leven heeft hij meegemaakt dat er mede door de ontzuiling en secularisatie nieuwe organisatiestructuren binnen de hulpverlening ontstonden, de professionalisering toenam en er meer ambulante zorg beschikbaar kwam. 'Er wordt inmiddels meer gekeken naar wat mensen doen en niet alleen naar wat mensen zeggen en naar de cognities en biologische processen die daarin een rol spelen.' Hij stelt dat we als systeemtherapeuten nog meer kennis zouden kunnen opdoen bij de sociale psychologie: 'Albert Heijn is daar meer mee bezig dan de NVRG.' Als opleider vindt hij het vooral van belang dat aankomend systeemtherapeuten in de eerste maanden plezier krijgen in de systeemtherapie en ontdekken met welke benadering ze een verbinding hebben. Hij is opgehouden 'aan mensen te trekken'. Zelf heeft hij het meest geleerd van de follow-upgesprekken die hij met cliënten voert. Wat is helpend voor hen geweest, welke uitspraak heeft hen gesteund en waarin heeft hij als therapeut de plank misgeslagen?

Hoe is het voor hem om met 'deeltijdpensioen' te zijn, hoe beleeft hij deze nieuwe levensfase? Hij vertelt over de ziekte van zijn vrouw, die haar enkele jaren geleden trof tijdens een reis in de VS. Hoe het hen bepaalde bij de waarden die het belangrijkste voor hen zijn: dat je bij tegenslagen altijd mensen nodig hebt en ook vindt als je hulp vraagt, en dat ze er willen zijn voor de kinderen en de kleinkinderen. Laatstgenoemden weten het familiehuis waar we nu zijn goed te vinden. Daarnaast is er meer ruimte om te reizen, een televisieserie te volgen, deel te nemen aan een leesclub, bij een oude leraar op bezoek te gaan... Deze levensfase confronteert hem met eindigheid, 'we doen er niet zoveel toe', maar ook met het besef dat 'alles altijd doorgaat'. Hij verwijst naar een verhaaltje uit een boek van Albom (2006). Een golfje is bang om met alle andere golven te pletter te slaan op het strand, tot hij door een andere golf gerustgesteld wordt dat hij geen golf is, maar deel uitmaakt van de oceaan. Deze gedachte vormt voor De Lange een troost en een opdracht, om het leven te aanvaarden zoals het is, binnen de mogelijkheden die er zijn.

Jan de Lange

In een terugblik op het interview beschrijft De Lange hoe de totem van zijn professionele ontwikkeling eruit ziet. Aan de basis schetst hij een man met in de ene hand een boek en in de andere een hart met esculaap. Deze attributen verwijzen naar de verhalen die hem als therapeut hebben geïnspireerd en naar kennis over het genezen van mensen. Aan zijn gordel draagt de man een kruis als symbool voor de christelijke waarden die De Lange heeft meegekregen. Hij benoemt ze als naastenliefde, gelijkwaardigheid, trouw, eerlijkheid en op voorhand uitgaan van de betrouwbaarheid van een ander. Boven de man zweeft een arend met uitslaande vleugels op de thermiek. Dit beeld staat voor kracht en voor bescherming, voor de tijdelijke schuilplaats die de therapeutische setting biedt, maar ook voor soepelheid, even optillen, loskomen, nieuwe vergezichten uitproberen. Op de top van zijn totem zien we een raaf, een vogel die overal leeft en van alle tijden is. Dat is voor hem een symbool van eeuwig leven, overleven onder welke omstandigheden ook.

Hanneke Lafeber is als systeemtherapeut/gz-psycholoog werkzaam bij Polikliniek Trialis van Zonnehuizen Kind & Jeugd te Zeist, verbonden aan LSG-Rentray. E-mail: hannelafeber@gmail.com.

Literatuur

Albom, M. (2006). *Tuesdays with Morrie*. New York: Bantam Doubleday Dell.

Klijn, W., & Scheller-Dijkers, S. (2006). *Waar woorden tekortschieten – Praktijk en theorie van beeldende systeemtherapie*. Leuven: Acco.