

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

Op de fiets naar school – Dialoog in tijden van onbetrouwbaarheid

Linne De Loof

Een puber tegen haar stiefvader: 'Weet je wat het beste zou zijn? Dat jij altijd zou zwijgen. Denk er het jouwe van, maar hou gewoon je mond.'
- 'Mooi! Nu hoor je het eens uit haar mond: zo graag word ik gezien.'

Klimaat van wantrouwen

Gezinnen die zo vastlopen in hun interacties dat elk gesprek het risico inhoudt een slagveld te worden, kloppen soms aan bij een hulpverlener. Ze hopen dat ze daardoor opnieuw met elkaar zullen kunnen spreken zonder steeds gekwetst te worden. Dit lijkt een eenvoudige opdracht, maar de praktijk leert dat het dat niet is wanneer een gezin zich in een klimaat van wantrouwen bevindt. In dit spreken schuilt zowel het doel als de valkuil van de begeleiding.

In dialoog maken cliënten weer contact met elkaar en kunnen de balansen opnieuw in beweging komen: een kans om uit de destructieve interactiepatronen te stappen. Maar spreken vormt ook een risico om opnieuw uit te halen, gekwetst te worden, elkaar nog meer te verliezen. Hoe kan je gezinsleden weer met elkaar laten spreken zonder herhaling van de strijd of verzanden in het toedekken van wat moeilijk loopt?

'In de dialoog reikt men uit naar de ander, maar niet ten koste van zichzelf en stelt men zichzelf aanwezig, maar niet ten koste van de ander' (Michielsen, 2000, p.4). Dialoog gaat over het kenbaar maken van onze behoeften, lasten en inzet terwijl we rekening houden met de behoeften, lasten en inzet van anderen (Nagy, 1994). Dit stuk van jezelf tonen, maar ook contact maken met die eigenheid van de ander vraagt kwetsbaarheid (Brown, 2012). Hoeveel kwetsbaarheid kan je verwachten wanneer er stevige barsten in de relatie zitten? Hoe veilig is het om kenbaar te maken wat je nodig hebt als je er niet langer op vertrouwt dat je

vraag beantwoord zal worden, als je niet meer gelooft dat de ander je graag ziet?

In mijn werk als contextbegeleidster in de bijzondere jeugdzorg begeleid ik gezinnen die te kampen hebben met problemen in de opvoedingssituatie in ruime zin. Ik kom daarbij in aanraking met kwetsbare gezinnen waar onbetrouwbaarheid vaak de lucht is die men inademt. Ik merk dat de weg naar meer vrijheid langs de weg van de ontmoeting loopt. Daarvoor heb je een dialoog nodig. Cliënten helpen om weer met elkaar te spreken, houdt echter risico op nieuwe schade in. Hier gepast mee omgaan is een constante evenwichtsoefening voor de hulpverlener. Het doel is niet het spreken op zich. Het is niet zinvol cliënten opnieuw te laten vertellen wat ze elkaar gisteren verweten. Het gaat om ruimte maken voor het nog-niet-gezegde (Rober, 2012). Hoe verlaat je het ‘probleemverzadigde verhaal’ (White & Epston, 1990) en stap je in een verhaal dat moeilijkheden niet uit de weg gaat, maar meer toelaat elkaar te verdragen en samen te leven? In wat volgt belicht ik een taak van de hulpverlener die in mijn ervaring cruciaal is voor het bevorderen van de dialoog: de regie over een veilig klimaat in handen nemen.

‘Gisteren sprak ik met mijn collega’s over onze kinderen. Ik vertelde dat ik Elena niet met de auto naar school breng, dat ze met de fiets moet gaan. Ze waren verontwaardigd. “Je komt daar bijna langs als je naar het werk rijdt, waarom neem je haar niet mee?” En nu weet ik niet meer of dat een goed idee is. Wat vind jij? Mag dat?’

Mag dat... Ik hoor de onzekerheid van deze moeder in haar stem. Ik krijg de kans niet om te reageren. ‘Ik snap dat ook niet, hoor. Is dat zoveel moeite om een paar minuten om te rijden?’, zegt de puberdochter met felle stem terwijl haar opgemaakte ogen zich in die van haar moeder boren. Het gesprek is vijf zinnen ver en de strijd is begonnen. ‘Je gaat niet beginnen, hè! Zelfs een kwartier fietsen is al te veel voor mevrouw!’ Moeders wijsvinger onderstreept haar woorden. Ze houdt hem als een degen voor zich uit. De onzekerheid van eerst zit alweer goed beschermd onder haar volgende aanval. ‘Als jij denkt...’

Ik begeleid dit gezin zes maanden. Hoewel een evolutie zichtbaar is, blijft het wantrouwen op de loer liggen in elk gesprek waarbij ouders en dochter samen zitten. Bij elke uitspraak van de ander verwachten ze een verwijt. Ze hebben het verwijt zo vaak ervaren wanneer ze het niet verwachtten, dat ze momenteel niets anders meer kunnen horen. Waarop ze stevast in

de verdediging gaan. Intenties van zorg en begrip gaan verloren. Er ontstaan geen nieuwe ervaringen. Kwetsbaarheid tonen hebben ze afgeleerd, terwijl ze er zo naar verlangen. Ze snakken naar dialoog, maar hoe kan je elkaar ontmoeten wanneer er zoveel wapens en schilden tussen elkaar staan opgesteld? De dialoog lijkt mij nochtans de enige manier om de strijd te stoppen. Daar ligt ook de hulpvraag: hoe kunnen we weer met elkaar in contact staan zonder elkaar te kwetsen? Het gezinsgesprek is een oefenveld. Ik loop heen en weer op het strijdtoneel om hen uit te nodigen een wapen of een schild neer te leggen, zonder dat ze daarbij afgeslacht worden door de ander. Een constante uitdaging.

Contact met de eigen behoeften

Als je verwacht dat cliënten aan elkaar iets vertellen over hun behoeften, lasten en inzet verwacht je dat ze dit stuk van zichzelf kennen. Ik zie echter veel cliënten waarbij dat niet het geval is. Een eerste uitdaging schuilt erin om hen hier opnieuw mee in contact te brengen. De puzzelstukjes zijn steeds aanwezig: in elke snauw of elk weglopen van een gesprek ligt een aanwijzing van een diepere emotie, een onderliggende behoefte. Door samen met je cliënten af te dalen in secundaire en primaire emoties (Greenberg, 2002), komt de ervaring tot leven. De kunst is niet mee te verdwalen in inhouden die cliënten brengen, maar te richten op het proces. Dit vraagt van een hulpverlener dat hij de regie in handen neemt: nodig het gezin uit om te spreken over wat tussen hen gebeurt. Laat hen overstappen van het inhoudelijk naar het 'verhoudelijk' niveau (Migerode, 2015). Laat een moeder in de gespreksruimte niet herhalen dat ze het beu is dat haar dochter wederom te laat was of dat haar man niet streng genoeg is tegen de kinderen.

In mijn ervaring is het zinvoller wanneer cliënten elkaar vertellen dat ze het gevoel hebben niets meer te betekenen als moeder of met het idee rondlopen dat ze geen team meer vormen als ouders. Wanneer een cliënt in aanwezigheid van andere gezinsleden weer contact maakt met die iets diepere laag van zijn ervaring en de betekenis hiervan, creëer je een aanzet tot dialoog.

Cliënten overstijgen het dagdagelijkse conflict wanneer ze spreken vanuit zichzelf, vanuit wat zij ervaren en nodig hebben. Dit verschilt van de gebruikelijke uitspraken over wat de ander zou moeten doen, waarin hij tekortschiet. Als zij dit uitspreken in aanwezigheid van anderen, valideren cliënten zichzelf: dit ben ik, hier verlang ik naar. In deze beweging bakenen ze zichzelf af: ik wil dat jij luistert naar mijn verhaal en verwacht dat jij hier

rekening mee houdt. Als de ander dit kan horen (en dit is vaak een grote 'als'), kan een ontmoeting ontstaan. Daar schuilt een belangrijke taak voor de hulpverlener: Het creëren van een klimaat waarin de ander iets van de uitgesproken noden kan horen.

'Wacht. Je stelt hier een belangrijke vraag. Leg je dochter eens uit waarom jij ervoor kiest om haar naar school te laten fietsen?' Moeder richt zich naar haar dochter: 'Heb jij enig idee hoe traag jij 's ochtends bent? Vijf minuten voor we vertrekken, besef je plots dat jij je boekentas nog moet klaarmaken terwijl ik dat gisteren al drie keer gezegd heb!' 'Dat is niet waar! Ik had mijn boekentas al klaargemaakt!' Stiefvader onderbreekt hen: 'Dit gaat over verantwoordelijkheid! Wanneer denk jij eens verantwoordelijkheid te nemen?' Het schild was niet weg, de aanval gaat onverminderd door. Elke zin klinkt luider.

'Ik ga jullie nogmaals onderbreken. Ik heb me blijkbaar niet zo goed uitgedrukt, Veerle. Vertel eens waarom het belangrijk is voor jou dat Elena zelf naar school gaat en jij alleen naar jouw werk rijdt. Waarom jij dit wil, los van wat Elena moet doen.' Ik ga tussen de twee strijders staan, blokkeer de aanval van de dochter zodat moeder terug kan spreken over datgene waarin zij werkelijk geraakt is.

Terwijl Veerle spreekt, springen de tranen in haar ogen. 'Het is het enige moment van de dag dat van mij is. Het is 's ochtends altijd zo'n stress en dan stap ik in mijn auto en hoef ik even niets te regelen voor niemand. Gewoon rijden.' De uitputting staat op haar gezicht te lezen.

'Wat is dat nu?! Tien minuutjes in de auto?!' Puber in de aanval. Meteen zie ik moeder haar wapens weer bovenhalen. Ik wacht niet tot zij die gebruikt en breng hen terug naar de boodschap onder de strijd: 'Elena, jouw mama probeert iets te zeggen over wat zij nodig heeft. Ik vind het belangrijk dat je daar naar luistert. Gaat dat lukken?' 'Oké.'

Ik richt me tot moeder: 'Je vertelt me dat die ochtendrit jouw moment is. Voor even niet beschikbaar zijn.' 'Het is zoveel stress. Ik weet het soms niet meer. En dan heb ik echt nodig dat ik voor ik op mijn werk kom even op adem kan komen.' Ik zie de vraagtekens op het gezicht van Elena. 'Snap je wat je mama hier vertelt?' 'Nee, echt niet. Dat is toch maar tien minuutjes rijden?' Haar stem klinkt al veel zachter.

Ik zie een aarzelende stap richting dialoog. Ze piepen boven hun schild uit en twijfelen of het veilig genoeg is. Als ik hen nu loslaat, is de kans groot dat de strijd weer opblaait. Ik probeer te vertalen: 'Weet je nog dat we vorige keer spraken over jouw emotionele sneltrein? Die trein racet rond en je ouders hollen er achteraan. Ze hollen de benen

uit hun lijf, maar kunnen hem nooit inhalen. Je mama heeft al verteld dat ze weet dat dit bij jou hoort, dat jij extra zorg nodig hebt. Maar om zoveel zorg te kunnen geven, heeft zij momenten nodig voor zichzelf. Haar tien minuten in de auto zijn nodig om er voor jou te kunnen zijn als je haar echt nodig hebt.' 'Maar dat kan toch niet helpen?' vraagt Elena vol oprecht ongeloof. Moeder is snel met haar antwoord: 'Jawel, Elena, dat helpt mij.' Haar wijsvinger is nergens te bespeuren. Een broze ontmoeting komt tot stand. Ik zoek een verbinding, een reden om het schild op de grond te leggen. 'Je hebt al een aantal keer gezegd dat je ouders jou niet snappen als je het moeilijk hebt. Dat jij dan rust nodig hebt, maar dat ze dat dan niet geven – dat ze aan je hoofd blijven zeuren.' Ze knikt. 'Zij kunnen op die momenten niet weten wat jij nodig hebt. En niemand, ook jij niet, kan beslissen wat je mama helpt als er weer ruzie in huis is.'

Het is even stil. Elena kijkt naar de tafel. 'Misschien kan je aan je collega's uitleggen waarom je mij niet weg wil brengen? Misschien snappen ze het dan?' Ze legt haar wapens neer en ziet haar moeder.

Dit is een moment van dialoog: twee mensen die elkaar aankijken. Vaak schrikken ze van wat ze dan zien. Het naakte beeld doet soms pijn. De dochter vindt het niet leuk dat haar moeder tien minuten in de auto nodig heeft, omdat ze anders uitgeput raakt van al het zorgen voor haar. Ze zou haar moeder liever minder kosten. Toch kiest ze niet opnieuw voor de aanval. Haar moeder toont zich aan haar. Er groeit een ervaring dat jezelf tonen veilig kan zijn en dat je dan kan krijgen wat je nodig hebt. Een moment van gepast geven en zien dat je daardoor zoveel ontvangt: opnieuw gezien worden, er mogen zijn zoals je bent.

De regie over een veilig klimaat

Toen het gezin van Elena bij mij aanklopte, waren ze niet meer gewend om kwetsbaarheden te verwoorden. Het was op dat moment veel vertrouwder om zich af te sluiten, kwaad te worden, weg te lopen of elkaar te kwetsen. Om hen te motiveren af te stappen van naast elkaar lopende monologen en te kiezen voor dialoog, hadden ze nodig dat ik de leiding over het gesprek in handen nam. Dat ik halt hield en hen uitnodigde verwijten te staken, vragen te stellen, te luisteren naar elkaar, telkens wanneer mijn cliënten de weg van het wantrouwen insloegen, en dat ik hen telkens inviteerde om te kiezen voor dialoog.

In een klimaat van wantrouwen richten mensen veel schade aan tijdens het spreken. Dat bleek ook in dit gezin. De hulpverlener moet de veiligheid bieden door de scherpe kanten van het wantrouwen op te vangen. Het is niet uitzonderlijk dat een cliënt die eindelijk iets durft tonen van zijn worstelingen, als beloning een honende uitspraak van een ander gezinslid terugkrijgt. Als een cliënt met een aanval reageert op kwetsbaarheid van een gezinslid, moet de hulpverlener deze aanval opvangen. Deze techniek verwijst naar wat Sue Johnson (2010) 'kogels opvangen' noemt: letterlijk de aanval van de ene opvangen voor hij de ander ten volle raakt. Telkens wanneer een hulpverlener zo een kogel laat rondvliegen, zegt hij dat het goed is om zo met elkaar om te gaan en voedt hij in die zin de destructieve interacties. Wanneer een moeder in bijzijn van haar zoon zijn vader bekritiseert zonder dat de hulpverlener deze grens markeert, geeft die hulpverlener aan dat de gespreksruimte een plaats is waar je elkaar kan en mag schaden. Het is lastig om cliënten hier op te wijzen. Zonder die grenzen krijgen cliënten echter geen garantie dat de gespreksruimte veilig is en kan men van een gezin niet verwachten dat ze in dialoog gaan.

Als de dialoog eenmaal op gang is, rest er niets dan te vertrouwen op het proces: als ieder gezinslid woorden kan uitspreken over wat hem raakt en waar hij naar verlangt en dan merkt dat er momenten zijn waarop anderen dit horen en zijn eenzaamheid zien, doet de dialoog de rest. Dan weven ze samen een verhaal waarin ze als ouders en kinderen weer veiliger en meer beschikbaar voor elkaar kunnen zijn.

Linne De Loof is klinisch psycholoog en contextueel systeemtherapeut, werkzaam als contextbegeleidster in Sigma Thuisbegeleidingsdienst van Martens-Sotteau (bijzondere jeugdzorg) te Oostakker. Email: linne_dl@yahoo.com.

Literatuur

- Boszormenyi-Nagy, I. & Krasner, B.R. (1994). *Tussen geven en nemen – Over contextuele therapie*. Haarlem: De Toorts.
- Brown, B. (2012). *De kracht van kwetsbaarheid*. Utrecht: Bruna.
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy – Coaching clients to work through their feelings*. Washington: American Psychological Association.
- Johnson, S. (2010). *Veilig verbinden – Emotionally focused therapy in de praktijk*. Utrecht: Stichting EFT Nederland.
- Michielsens, M. (2000). *Zelfonthulling van de therapeut – Lezing voor een studiedag van de Nederlands-Vlaamse Associatie voor Gestalttherapie*. Te vinden op lerenoverleven.org.
- Migerode, L. (2015). *Ik zie u graag – Hoe blijf je gelukkig in je relatie*. Tielt: Lannoo.
- Rober, P. (2012). *Samen in therapie – Gezinstherapie als dialoog*. Leuven: Acco.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.