

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

Over het belang van meerlagigheid in het werken met paren – Interview met Michele Scheinkman

May Michielsen & Jef Slootmaekers

Van reactiviteit naar intimiteit. Dat was de titel van de tweedaagse workshop die Michele Scheinkman kwam geven op uitnodiging van de School voor Relatietherapie, in samenwerking met de Belgische Vereniging voor Relatietherapie, Gezinstherapie en Systeemcounseling (BVRGS). Michele Scheinkman heeft een privépraktijk in New York en is opleider relatietherapie aan het Ackerman Institute for the Family. Ze was voorheen jarenlang verbonden als opleider en therapeut aan verschillende universiteiten en instituten in Chicago.

Scheinkman ontwikkelde de *multilevel*benadering als een landkaart die therapeuten houvast biedt in het werken met reactieve patronen bij paren (Scheinkman, 2008). Deze landkaart toont hoe de therapeut vanuit een ondersteunende omgeving in samenwerking met het koppel destructieve, zelfbevestigende patronen kan transformeren. Naargelang wat voor het paar nodig is, komt de focus afwisselend op zowel interactionele, sociaal culturele, organisatorische, intrapsychische en intergenerationale processen te liggen. Scheinkman benadrukt dat de focus op deze verschillende lagen de therapeut zal helpen partners te bewegen van reactiviteit naar intimiteit. Het concept van de kwetsbaarheidscirkel (Scheinkman, 2004) maakt deel uit van deze meerlagenbenadering. Dit concept helpt om deze verschillende lagen in het werken met koppels te ordenen en te visualiseren. Ook met haar publicaties over ontrouw en jaloezie (Scheinkman, 2005; 2010) leverde Scheinkman opnieuw baanbrekend werk. Ze verwierf hierdoor internationale bekendheid en was eveneens een inspiratiebron voor Esther Perel, met wie ze regelmatig samenwerkt in New York.

We ontmoeten Scheinkman voor dit interview na afloop van de eerste dag van de workshop. Het is een plezier voor ons om haar te interviewen

May Michielsens & Jef Sloopmaekers

omdat we ons aangesproken voelen door haar wegenkaart voor relatie-therapie. Wij hebben ervaren hoe helpend die kaart kan zijn om de weg niet te verliezen en te blijven weten waar je samen naar toe gaat in het complexe proces van een relatietherapie. Wat ons vooral interesseert, is hoe zij ertoe gekomen is een zo omvattend therapeutisch model voor partnertherapie te ontwikkelen, waarin zij zowel de intrapsychische als de systemische en de intergenerationele kijk een plaats geeft.

Als antwoord op die vraag denkt ze in eerste instantie aan haar migratiegeschiedenis. 'Ik groeide op in een Joods gezin in Brazilië. Mijn grootouders waren geëmigreerd vanuit Europa. In Brazilië was ik als Joodse in een katholiek Latijns-Amerikaans land altijd in zekere zin een vreemde-ling. Later verhuisde ik naar de Verenigde Staten. Die migratie versterkte opnieuw dat gevoel van anders zijn. De ervaring een buitenlander of een buitenstaander te zijn, heeft me geleerd dat er altijd een ander perspectief is dan wat binnen deze cultuur als vanzelfsprekend wordt beschouwd. De belangrijke thema's van het leven worden in elke cultuur anders beleefd en geleefd. Dat merk ik telkens wanneer ik uit het vliegtuig stap in Brazilië. De dingen werken daar anders. Elke cultuur heeft zijn eigen manier van denken en omgaan met relaties. Er gelden andere prioriteiten.'

Scheinkman vertelt open en gedreven over de wijze waarop ze naar relatietherapie kijkt. Het valt op hoe ze niets als vanzelfsprekend beschouwt en altijd haar eigen woorden weegt terwijl ze nog maar net uitgesproken zijn. Ze is gefocust in haar spreken. De aarzeling en het aftasten waarmee ze aan dit interview begon, maakt plaats voor gedrevenheid en enthousiasme.

'Als je een koppel wilt ondersteunen in hun zoektocht naar verbinding en intimiteit, moet je als therapeut weten wat dat voor hen betekent. In alle culturen zoeken mensen naar intimiteit en connectie. Die behoefte is ingebouwd in ons brein. Maar wat ons precies dat gevoel van verbondenheid en intimiteit geeft, is zeer verschillend, afhankelijk van de cultuur, en natuurlijk ook van gender en klasse. Over die verschillende perspectieven op intimiteit schrijf ik op dit moment een artikel.'

Behalve vanuit haar eigen ervaring als migrant, is Scheinkman ook intellectueel zeer geboeid door het denken vanuit verschillende perspectieven. Haar eerste liefde was eigenlijk de filosofie. Vooral het existentialisme en de fenomenologie, die de basis vormen voor het constructivisme, spreken haar aan. 'Toen ik zeventien jaar was en met de filosofen kennismaakte, realiseerde ik mij dat er niet slechts één realiteit is en eveneens dat er geen god is. Dat is een belangrijk punt in het existentialisme.'

Over het belang van meerlagigheid in het werken met paren

Het filosofisch denken over therapie is voor haar erg belangrijk: 'Ik heb het nodig om de dingen conceptueel te begrijpen. Wat is jaloezie? Wat is intimiteit? Wat maakt dat paren ontsporen? Welke vooronderstellingen maak ik hier? Ben ik op een of andere manier dogmatisch? Of ben ik te partijdig voor de ene partner en zie ik onvoldoende de kant van de andere? Als we onze vanzelfsprekendheden niet ter discussie stellen, nemen we mensen mee naar een plek die we zelf niet onderzocht hebben. Psychotherapie is zeer verantwoordelijk werk. Je moet het doen met grote zorgvuldigheid, en dit soort filosofisch denken helpt om jezelf kritisch te bevragen.'

Die aansluiting bij het constructivisme vanuit conceptueel standpunt gaat ook gepaard met een spontane hekel aan goeroes en dogma's. 'Ik houd er niet van als cliënten naar mij of eender welke therapeut opkijken als naar een goeroe. Ik zie mijzelf als een facilitator. Ik kan veel ideeën hebben over de mogelijkheden voor mensen, maar ik wil niet degene zijn die de juiste weg voorschrijft. "Als je de boeddha tegenkomt op je weg, dood hem" (Kopp, 1982, MM/JS), las ik als tiener. Dat is een belangrijk motto voor mij gebleven. Ik heb echt heel goede leraren en mentors gehad, maar ik ben altijd op mijn hoede geweest voor degenen die de enige waarheid verkondigen. Vooral op het terrein van geluk, intimiteit, goede seks, al die dingen waar koppels zo naar op zoek zijn, is dat gevaarlijk. Ze zijn wanhopig en de weg kwijt en ze willen richtlijnen. Maar als we eerlijk zijn, moeten we erkennen dat wij de weg voor hen ook niet weten. We kunnen wel verschillende wegen aanduiden en samen met het paar zoeken welke weg voor hen past.'

Scheinkman ontwikkelde een integratief model, specifiek op het terrein van het werken met paren. Haar afstudeerscriptie van de opleiding gezinstherapie ging al over paren. Ze is gepassioneerd en zelfs vurig wanneer ze spreekt over het werken met koppels. Het lijkt zo duidelijk dat relatietherapie het vak is waarin ze zich thuis voelt. Ook omdat wij zelf gepassioneerd zijn in het werken met paren, willen we graag weten wat haar zo aantrekt in partnerrelatietherapie.

'Ik houd van de intimiteit van deze vorm van therapie. Ik houd van modellen van therapie die over verandering gaan en niet alleen over inzicht, zoals bijvoorbeeld de ouderwetse psychoanalyse. Als ik bij een koppel zit dat een dialoog aangaat die ze nooit zouden hebben zonder mijn tussenkomst, dan geeft mij dat een goed gevoel. Ik startte met hen een proces dat ergens toe leidt. Het voelt echt goed om mensen te helpen opnieuw verbinding te maken. Maar dan moet je wel meer kunnen doen dan de-escaleren. Je moet op al die lagen van de meerlagenbenadering

May Michielsens & Jef Sloopmaekers

kunnen werken om een echte dialoog tussen hen te ondersteunen en cultiveren.’

Ook haar eigen huwelijk was een belangrijke motivatie om het vak relatietherapie beter te leren begrijpen. Ze trouwde heel jong, op haar negentiende, om samen met haar man te kunnen emigreren naar de Verenigde Staten. Ze liet daarvoor haar familie, cultuur, taal en studie achter. ‘Ons huwelijk was mijn fundament in dat nieuwe en vreemde land. Toen ik afstudeerde en ik zag dat er mensen relatietherapie deden, intrigeerde mij dat. Ik vond het huwelijk niet gemakkelijk.’ Scheinkman was de enige gehuwde student aan de universiteit. Bovendien was ze een immigrant, wat haar heel kwetsbaar maakte. Haar huwelijk was haar grond. ‘Het heeft de band tussen mijn man en mij zeker versterkt. Hoe kwaad of van streek ik ook was, ik had altijd het gevoel dat mijn man mijn basis, mijn rots was en dat ik op hem kon rekenen. De immigratie heeft bijgedragen aan onze vastberadenheid om onze relatie te doen slagen.’

Scheinkman vertelt ons hoe zij en haar man in de late jaren zeventig deelnamen aan een parengroep: ‘Wij waren het jongste koppel. Wij waren late twintigers, alle anderen heel wat ouder, de oudsten zelfs zestig jaar. Enkele oudere koppels streden zo erg en waren zo verbitterd. Het was een ongelooflijke ervaring te zien hoe de dingen zo kunnen ont-aarden tussen mensen. Mijn man en ik namen ons voor om het nooit zover te laten komen. Maar als je naar ons leven samen kijkt, zie je ook onze grote onafhankelijkheid. Mijn man is een academicus en hij reisde veel. Ondertussen deed ik mijn ding. We gaven elkaar veel ruimte. De verbinding had dus niet te maken met veel dingen samen doen en aan elkaar vastkleven, maar meer met bij elkaar horen, in leven en liefde. Ons afgestemd zijn op elkaar en onze intimiteit had overigens ook weinig te maken met praten over gevoelens en kwetsbaarheden, al die dingen waarvan ik als jonge vrouw in mijn opleiding relatietherapie in Chicago leerde dat ze zo belangrijk zijn voor de intimiteit van een paar.’ Vastberaden besluit Scheinkman: ‘Als je als relatietherapeut werkt met een koppel met migratiegeschiedenis, moet je begrijpen dat het avontuur van samen naar een andere wereld verhuizen, groots is en veel omvat. In een nieuwe cultuur een eigen bestaan opbouwen en daarin een kind opvoeden terwijl je alles achterliet, is een grote en kwetsbare opdracht. Het kan heel moeilijk zijn en sommige mensen halen het dan ook niet.’

We vragen Scheinkman naar het verschil tussen partnertherapie en individuele therapie en waar het profiel van een relatietherapeut verschilt in vergelijking met dat van een individuele therapeut. ‘Als koppel-

Over het belang van meerlagigheid in het werken met paren

therapeut kunnen we niet te narcistisch zijn. We verliezen onze functie op het moment dat het koppel elkaar terugvindt. Dat is geweldig en ik ben daar altijd heel gelukkig mee. Sommige individuele therapeuten willen graag die verbinding met hun cliënten behouden omdat zij die nodig hebben. Ik heb dat gevoel van nodig zijn bij mijn cliënten niet nodig. Ook dat heeft natuurlijk met persoonlijke geschiedenis te maken. Ik had een altijd aanwezige moeder, dus ik zoek niet zo naar een herhaling daarvan. Ik wil er graag voor mijn cliënten zijn, maar ook graag weer uit die relatie stappen en mijn weekend voor mezelf hebben.'

We zijn benieuwd naar haar droom voor de toekomst van het vak dat haar zo begeistert. 'In de School voor Relatietherapie doen jullie iets wat deel uitmaakt van mijn droom. Ik zou graag een opleiding relatietherapie organiseren die los staat van de opleiding gezinstherapie. Het maakt mij wat verdrietig dat wij daar in ons instituut nog steeds niet in geslaagd zijn. Uiteraard moeten de opleidingen gezinstherapie en relatietherapie verbonden zijn met elkaar. Maar er is te veel te leren en te veel materiaal op beide terreinen om dat in één opleiding te combineren. Het vraagt een specifieke training om een goede relatietherapeut te worden. Een goede relatietherapeut moet het systemische begrijpen, maar moet het experiëntiële kader daarin integreren. Dat gebeurt gelukkig steeds meer. Dertig en zelfs twintig jaar geleden was dat zeker niet zo.' De systemische beweging heeft therapeuten geholpen om nieuwsgierig te zijn, hypotheses te genereren en deze te toetsen in plaats van vanuit een alwetende positie mensen te ontmoeten zoals bijvoorbeeld in de psychoanalyse. Maar als het over subjectieve processen gaat, dan hebben de gestalt- en de existentiële therapie volgens Scheinkman veel goed werk geleverd. De relatietherapeut moet denken en handelen op een manier die subjectiviteit en circulariteit hand in hand laat gaan. Volgens haar leer je deze combinatie het best in een aparte opleiding.

Uiteraard moet ook de relatietherapeut zicht hebben op dynamiek in het gezin. 'Koppels zijn de architecten van het gezin en ouders hebben een grote impact op kinderen. Tegelijk hebben kinderen ook een impact op het huwelijk. Er is dus steeds sprake van een wederkerig effect. Het is evident dat we als relatietherapeut de gezinsgerichte aspecten niet uit het oog mogen verliezen. Net als gezinstherapeuten het partnerstuk steeds goed voor ogen moeten houden.'

Daarnaast droomt Scheinkman ervan dat het vak verder evolueert in het aanbieden van eenvoudige kaders en modellen die therapeuten en vooral koppels kunnen helpen in het hanteren van de bijzondere complexiteit die een relatie met zich meebrengt. 'Soms komen koppels om te

May Michielsens & Jef Sloodmaekers

spreken over seks, soms over ouderschap. Dikwijls zijn de processen die eraan ten grondslag liggen niet zo verschillend. Ze zitten vast in een patroon van defensiviteit.' Net dat maakt het model van de kwetsbaarheidscirkel tot een dankbaar kader. Het beschrijft heel goed de onderliggende processen op een eenvoudige manier zonder dat het te veel theorie behoeft. Cliënten en therapeuten hebben er houvast aan. Haar droom is om door te gaan met die complexiteit te vatten door ze te vereenvoudigen, zonder te over-vereenvoudigen waardoor het te eng en eenzijdig zou worden.

Als wij haar tot slot vragen welke boodschap ze wil meegeven aan de lezers, wil ze zich vooral richten naar de volgende generatie. Ze hoopt dat de toekomstige generatie verder evolueert naar het integreren van meerdere perspectieven op relaties. Ze wil ons behoeden voor de valkuil dat we de wereld steeds homogener maken en te weinig oog hebben voor culturele verschillen. 'Er zijn zeker dingen die op een existentieel niveau opgaan voor alle culturen. Overal in de wereld zijn we gehecht aan onze familie en vormen we paren.' Ze waarschuwt om oog te blijven hebben voor de verschillen en daar zeer respectvol mee om te gaan. Ze hoopt dat we kunnen blijven denken over zaken als cultuur, gender en klasse en deze kunnen blijven integreren in ons therapeutisch denken en handelen zodat we open blijven staan voor de meerlagigheid van het menselijk bestaan.

May Michielsens is klinisch psycholoog, erkend gestalttherapeut en systeemtherapeut. Zij was oprichter, directeur en opleider bij *Leren over Leven*, *Leerschool voor contextuele hulpverlening en therapie*. Samen met haar partner Jan Lens is zij organisator, trainer en therapeut in de *School voor Relatietherapie*.
E-mail: maymichielsens@telenet.be.

Jef Sloodmaekers is maatschappelijk werker, contextueel systeemtherapeut en gecertificeerd EFT-therapeut. Hij is freelance opleider bij verschillende opleidingsinstellingen in Vlaanderen en is werkzaam in het algemeen welzijnswerk (CAW Oost-Vlaanderen), waar hij relatietherapie geeft aan geweldkoppels. Daarnaast heeft hij een eigen privépraktijk.

Literatuur

Kopp, S. (1982). *If you meet the Buddha on the road, kill him - The pilgrimage of psycho-*

therapy patients. New York: Bantam books.
Scheinkman, M. & Dekoven Fishbane, M. (2004). The vulnerability cycle - Working with impasses in couple therapy. *Family*

Over het belang van meerlagigheid in het werken met paren

- Process*, 45(3), 279-299. Nederlandse vertaling 'De kwetsbaarheidscyclus - Werken met impasses in parentherapie' in *Gezinstherapie Wereldwijd*, 18(3), 241-271.
- Scheinkman, M. (2005). Beyond the trauma of betrayal - Reconsidering affairs in couples therapy, *Family Process*, 44(2), 227-244.
- Scheinkman, M. (2008). The multi-level approach - A road map for couples therapy, *Family Process*, 47(2), 197-213.
- Scheinkman, M. & Werneck, D. (2010). Disarming jealousy in couples relationships - A multidimensional approach, *Family Process*, 49(4), 486-502.