

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

Paren uitnodigen om hun relationele vleugels uit te slaan

Narratieve inspiraties in partnerrelatietherapie

Jasmina Sermijn

Samenvatting

Paren komen vaak in therapie wanneer ze het gevoel hebben samen niet meer verder te kunnen. Ze zijn vastgelopen in arme verhalen en in herhalende patronen van spreken en omgaan met elkaar. Elke ervaring, elk nieuw verhaalelement wordt aan hetzelfde probleemverhaal opgehangen waardoor rijke en veranderlijke identiteits- en relatieverhalen uit het zicht verdwijnen.

De auteur toont hoe een narratieve insteek zowel partners als therapeuten kan helpen hun relationele vleugels uit te slaan. Aan de hand van casusmateriaal geeft dit artikel een blik op enkele narratieve ideeën in actie en wordt de lezer-systeemtherapeut uitgenodigd om aan de slag te gaan met deze ideeën binnen partnerrelatietherapie. Het belang van het samen creëren van een gespreksruimte, oor en oog hebben voor dominante discoursen en probleemverhalen en het belang van het hebben van een neus voor alles wat ruikt naar gewenste verhalen wordt daarbij toegelicht.

Ness: 'Voor mij is het vijf voor twaalf! Als hij niet verandert dan weet ik het niet meer. Ik wil niet samenleven met een man die altijd roept en tiert, ik wil geen vrouwelijke sloof zijn en ik wil niet dat mijn kinderen opgroeien in een gezin waar er geroepen wordt. Ik kan er niet met hem over spreken want zodra ik iets zeg, begint hij te briesen als een woest paard. Als ik naar andere koppels kijk, die kunnen tenminste met elkaar praten.'

Marc: 'Niet overdrijven hé, dat is uw probleem, dat ge altijd alles overdrijft. Gij doet precies of ik een bullebak ben.' (Naar therapeut gericht:) 'Ik bries niet de hele tijd als een woest paard, maar als ik niet roep dan luistert er niemand naar mij! Ik snap niet dat ze er zo een

spel van maakt, 't is nooit goed genoeg voor haar, alles wat ik doe. Ik slaag er niet in om haar content te stellen.'

Wanneer paren de gespreksruimte binnenkomen ervaren ze zichzelf, hun partner en de relatie vaak als opgesloten in een gebied van problemen. Schrale beschrijvingen en vastgeroeste probleemverhalen en -identiteiten vullen de ruimte zoals grote, oude bomen waar je niet omheen kunt. Elke ervaring, elk nieuw verhaalelement, wordt als een blaadje aan diezelfde boom opgehangen, waardoor rijke en veranderlijke identiteits- en relatieverhalen verder uit het zicht verdwijnen. Bovenstaand voorbeeld toont hoe Ness door Marc wordt gereduceerd tot 'vrouw die alles overdrijft' en 'vrouw voor wie nooit iets goed genoeg is', en hoe ze zichzelf reduceert tot 'als ik dit toelaat ben ik een vrouwelijke sloof'. Marc wordt door haar gereduceerd tot 'roepende en tierende man en vader', 'woest paard' en hij reduceert zichzelf tot 'man die faalt zijn vrouw content te stellen'. De relatie wordt gereduceerd tot een negatieve interactiespiraal, alsook tot 'in vergelijking met onze vrienden zijn wij geen goed paar, want wij kunnen niet met elkaar praten'. Samen zijn ze terechtgekomen in een verarmde manier om over zichzelf, de ander en de relatie te denken, wat leidt tot gevoelens van frustratie, machteloosheid en onvrijheid.

Narratieve relatietherapeuten helpen paren om de boomverhalen waarin ze zijn vastgeraakt te deconstrueren en ruimte te maken voor rijkere relatie- en identiteitsverhalen. Vertrekpunt daarbij is de betekenisgeving van de partners zelf. Hoe omschrijven en begrijpen zij hun relatie en de relatieproblemen? En hoe omschrijven zij een meer gewenste relatie? In het vervolg van deze tekst illustreren we aan de hand van een voorbeeld hoe narratieve ideeën inspirerend kunnen zijn binnen partnerrelatietherapie. We werpen een blik op enkele narratieve ideeën in actie en wakkeren de 'goesting' van de lezer-systeemtherapeut aan om aan de slag te gaan met deze ideeën binnen partnerrelatietherapie. Het artikel biedt geen sluitend overzicht noch een vaste leidraad, maar toont hoe een narratieve insteek zowel partners als therapeuten kan helpen hun relationele vleugels uit te slaan.

Samen creëren van een gespreksruimte

Als we de betekenisgeving van beide partners willen verkennen, is het belangrijk om vanaf de eerste sessie samen een gesprekskader vorm te geven dat toelaat dat ieders stem gelijkwaardig aan bod kan komen. Veel koppels zitten vast in niet helpende cirkels van actie en reactie, wat

maakt dat er weinig ruimte is om te exploreren en te reflecteren. Paren kunnen in een mum van tijd ingezogen geraken in heftige conflicten. De therapeut kan zodoende terechtkomen in een ongewenste positie van machteloze toeschouwer, advocaat, politieagent of rechter. Als therapeut is het erg belangrijk om van begin af aan de leiding over het proces te nemen en samen met het paar een gesprekskader te creëren dat deze cirkels doorbreekt. Zo kan het uitnodigen van beide partners om afwisselend te spreken en te luisteren (zie ook Freedman & Combs, 2002) de actie-reactie cirkels doorbreken en reflectie stimuleren. Diegene die spreekt wordt uitgenodigd om eigen ideeën te verkennen, diegene die luistert om het perspectief van de ander te begrijpen.

Ness: 'Als ik hem iets probeer te vertellen dat hem niet zint, begint hij te roepen en te briesen. Hij kan gewoon niet praten.'

Marc: 'Daar gaan we weer, het ligt allemaal bij mij. Als ik niet roep dan hoort ge mij niet, zij ...'

Th: 'Wacht, niet te snel. Is het oké voor jullie als ik bij jullie beiden beter probeer te begrijpen wat jullie hier zeggen? Mag ik bij jou starten, Ness? Marc, wil jij even rustig achteruit gaan zitten, terwijl ik probeer te begrijpen wat Ness zegt? Als het te lastig is om te luisteren en niet te spreken, nodig ik je uit om hetgeen je wilt zeggen te noteren. Ik kom nadien bij jou terug.'

De therapeut neemt de positie in van conversatiedeskundige (Anderson, 2012) en zorgt ervoor dat de stemmen van beide partners verkend worden. Hij heeft daarbij een faciliterende rol en een speurdersrol. De therapeut tracht het probleemverhaal te verstaan vanuit het perspectief van beide partners en speurt naar verhaalelementen die iets vertellen over wat dit koppel wenst en waarden-vol vindt in hun relatie. Aangezien die elementen meestal niet op de voorgrond staan, vereist dit een specifieke luisterhouding en vraagstelling. De therapeut zet oren en ogen open, stelt vragen bij (geïnternaliseerde) discoursen, speurt naar uitzonderingen en waarden en tracht deze te verbinden tot rijkere verhaallijnen.

De oren en ogen van narratieve relatietherapeuten

De wijze waarop je als therapeut luistert, wordt gekleurd door je visie op betekenisgeving. Narratieve therapeuten gaan ervan uit dat mensen betekenis geven aan zichzelf, de ander en de hen omringende wereld via het vertellen of het verhalen. Binnen een narratieve visie vormen verhalen geen spiegel van een werkelijkheid maar vormen ze de werkelijkheid zelf.

Mensen leven de verhalen die ze vertellen. De verhalen vormen de wijze waarop mensen zichzelf, de ander en hun relaties bekijken en ervaren. Vertrekkende vanuit deze ideeën gaan narratieve therapeuten niet op zoek naar achterliggende oorzaken van problemen of naar ‘werkelijkheden’ zoals individuele of relationele pathologie, maar hebben zij vooral oor en oog voor de wijze waarop elk van de partners zichzelf, elkaar en de relatie narratief vormgeeft.

Th: ‘Welke aspecten van jou, Ness, komen momenteel vooral tevoorschijn in deze relatie?’

Ness: ‘Die van zeurende vrouw, ik zit veel op zijn kop, en zoals ik al zei, soms voel ik me ook een vrouwelijke sloof.’

Th: ‘Als jij je deze aspecten zo hoort omschrijven, past dat bij diegene die je graag wilt zijn in deze relatie?’

Ness: ‘Natuurlijk niet, ik zou veel liever...’

Th: ‘Welke andere versie van jezelf zou je meer op de voorgrond willen krijgen?’

Th: ‘Welke versie van jou, Marc, komt momenteel vooral tevoorschijn in deze relatie?’

Marc: ‘Die van briesend paard. En ja, ik heb het gevoel dat ik haar nooit content kan stellen.’

Th: ‘Begrijp ik het goed als je zegt dat je vooral als briesend paard verschijnt in de relatie met Ness en als man die zijn vrouw niet content kan stellen?’

Marc: ‘Ja, en dat is ook niet wat ik wil natuurlijk. Ik zou haar graag content zien.’

Tijdens het verkennen en luisteren houdt de therapeut in het achterhoofd dat de taal die mensen gebruiken om betekenis te geven, nooit neutraal is. Lokale identiteits- en relatieverhalen zijn steeds gekleurd door grotere maatschappelijke verhalen en discoursen, zoals die rond gender of goede en slechte partnerrelaties, die kunnen voorschrijven en vastzetten hoe paren hun relatie vormen en beleven. Termen zoals ‘zeurende vrouw’ en ‘vrouwelijke sloof’, en gedachten zoals ‘als man moet ik mijn vrouw content stellen’ of ‘een relatie is pas goed als partners met elkaar kunnen praten’, vertolken maatschappelijke discoursen die zich nestelen in het denken, spreken, doen en ervaren van personen. Narratieve therapeuten gaan er daarbij vanuit dat problemen ontstaan wanneer een discours of dominant verhaal zich dusdanig vastzet in het denken en zijn dat het mensen verhindert om hun geprefereerde verhalen te leven.

Ness: 'Het feit dat ik er zo over zeur. Ik maak me echt zorgen over de gevolgen van zijn roepen op de kinderen, hoe gaan zij later relaties aan? Ik probeer dat aan zijn verstand te brengen maar hij negeert het of roept het weer weg. Het voelt aan als mijn taak hem daarin te stoppen.'

Marc: 'Daar is haar vingertje weer, ik heb echt het gevoel dat ik nooit iets goed kan doen. Als ze me dan openlijk bekritiseert waar de kinderen bij zijn, ja, dat kan ik gewoon niet pikken!'

Bovenstaand fragment toont hoe gender- en machtsdiscoursen zich hebben genesteld in het denken en interacteren van Ness en Marc. Ness beleeft het genderdiscours dat voorschrijft dat vrouwen instaan voor het emotioneel welbevinden van de kinderen en voor het geven van een voorbeeld. Ze ervaart druk en machteloosheid op het moment dat haar man deze vorm van cultureel opgelegde verantwoordelijkheid uitdaagt. Marc beleeft het genderdiscours dat voorschrijft dat 'mannen hun vrouwen content moeten stellen' en voelt zich falen als dit niet lukt. Daarnaast probeert hij de cultureel opgelegde positie te handhaven die voorschrijft dat een man en vader niet door een vrouw over zich heen laat lopen. Het zichtbaar maken van opererende discoursen helpt het paar de problemen die ze ervaren in een bredere maatschappelijke context te plaatsen. Het paar krijgt meer zicht op hoe maatschappelijke ideeën rond gender en partnerrelaties hun relatie negatief beïnvloeden en hoe zij door te participeren in deze discoursen ongewild de problemen versterken. Het persoonlijke wordt verbreed.

De speurdersneus van de narratieve relatietherapeut

Naast goede oren en ogen dienen narratieve therapeuten ook een goede neus te hebben voor alles wat ruikt naar meer gewenste verhalen. Hun speurderskwaliteiten worden ondersteund door een aantal kaarten die ze steeds op zak hebben wanneer ze op stap gaan met cliënten. In wat volgt tonen wij hoe het op zak hebben van zulke kaarten therapeut en cliënten kan helpen tegengewicht te bieden tegen beperkende probleemverhalen en hen stimuleert andere wegen te verkennen.

Deconstrueren van het probleem: externaliseren

De term deconstructie verwijst naar het proces van bevragen en externaliseren van geïnternaliseerde discoursen (Epston & White 1990, White 1995). Het externaliseren is een krachtige methode waarbij geïnternali-

seerde problemen die bestendig worden door dominante discoursen, worden losgetrokken van de individuele partners en de relatie. De relatie heeft last van een probleem, zij is niet het probleem. Door alert te zijn op het internaliserende taalgebruik dat cliënten hanteren en dit taalgebruik voortdurend om te buigen naar externaliserend taalgebruik (White, 2007), helpt de therapeut cliënten bewust te maken van het feit dat zij niet samenvallen met het probleem. Een hulpmiddel daarbij is het omzetten van bijvoeglijke naamwoorden ('hij roept als een briesend paard') die cliënten gebruiken naar zelfstandige naamwoorden ('hoe lang komt Roepen en Briesen al bij jullie op bezoek?'). De therapeut kan het paar ook uitnodigen het probleem te personifiëren door het in een containerbegrip te gieten en het vervolgens met een zelfstandig naamwoord aan te duiden (Vermeire & Sermijn, 2018). In partnerrelatietherapie is het daarbij belangrijk dat vooral het relatieprobleem gepersonifieerd en geëxternaliseerd wordt, eerder dan mogelijke individuele problemen van elk van de partners. In het geval van Marc en Ness betekent dit dat de therapeut waakzaam is om bijvoorbeeld niet enkel Roepen en Briesen (gedrag dat voornamelijk door Marc getoond wordt) te externaliseren maar eerder datgene waarin beide partners terecht komen.

Th: 'Jullie geven beiden aan last te hebben van Roepen en Briesen en van de stilte en afstand die daarop volgt. Jullie hebben allebei het gevoel in iets terecht te komen, iets dat je niet fijn vindt en anders wenst. Stel dat jullie dat iets een naam zouden geven. Welke naam zou passen?'

Marc: 'Gedoe.'

Ness: 'Dat woord zeg jij altijd, maar je zegt dan wel haar gedoe. Neen dus! Misschien een storm? Zo voelt het voor mij als hij ...'

Th: 'Wacht, ik ga vertragen. De Storm, zou dat een passende naam zijn voor dat iets waarin jullie terechtkomen?' (kijkend naar Marc).

Marc: 'Ja, dat past, het is een storm die dan passeert, de ene keer heftiger dan de andere.'

Ness: 'En een storm voel je soms wel en soms niet aankomen, en ook de stilte na de storm is wel toepasselijk.'

Ness en Marc onderzoeken samen met de therapeut hoe De Storm er precies uitziet. Zo komen ze tot de volgende identiteitskaart (zie Vermeire, 2015).

De Storm

Leeftijd: woonachtig bij ons sinds 10 à 15 jaar (vooral sinds er kinderen zijn)

Fysieke kenmerken: verschillende in grootte en intensiteit, maar meestal:

- ▶ groot (vult de hele ruimte)
- ▶ luid (donderen & bliksemen)
- ▶ kort (< 15 minuten)
- ▶ krachtig (gevoel van meegesleurd worden)

De Storm biedt een beeld waar beide partners zich in vinden en dat verder geëxploreerd kan worden. Op die manier wordt er een afstand gecreëerd tot het probleem. De Storm wordt een entiteit op zich met eigen tactieken en strategieën die effecten hebben op beide partners en hun relatie(s).

De Storm: strategieën & effecten

Samen met de therapeut onderzoeken Marc en Ness een recente gebeurtenis waarbij De Storm aanwezig was.

Marc en Ness zitten samen aan tafel. Ze praten over weekendplannen. Ness geeft aan dat dochter Anna tegen maandag een presentatie moet maken. Ze zegt dat ze hoopt dat Marc deze keer tijd zal maken om Anna te helpen.

Bij de woorden 'deze keer' glipt De Storm onmiddellijk binnen in het lijf van Marc. De Storm drukt op de adrenalineknop van Marc waardoor zijn adrenaline in speedtempo stijgt en zijn lijf van binnen doet stomen. Daarnaast buldert De Storm in Marc zijn hoofd: 'Daar is haar vingertje weer. Deze keer... Alsof jij Anna nog nooit hebt geholpen. Ze denken zeker dat jij hun slaafje bent? Knip, en jij moet er staan, tot hun dienst. Als man hoeft je dat niet te pikken.'

De Storm zorgt ervoor dat Marc uitbarst en luid begint te roepen: 'Vindt gij dat nu echt normaal? "Deze keer" ... alsof ik Anna nog nooit geholpen heb? Als gij uw dochter deftig zou opvoeden en haar zou wijsmaken dat ze vroeger aan haar taken kan beginnen dan ...'

Ook Ness ontsnapt niet aan De Storm. Bij haar hanteert hij andere tactieken. Zo fluistert hij haar in: 'Laat hem maar razen, laat het van je afglijden. Als hij straks afgekoeld is en weer naderbij wil komen, laat hem dan maar goed voelen dat je dit niet pikt, je bent geen vrouwelijke sloof!'

De Storm zorgt ervoor dat Ness zich afstandelijk opstelt en Marc negeert. Ze praat de komende uren enkel tegen de kinderen. Ook zij merken De Storm op die door het huis raast. De oudste tracht hem op

allerlei mogelijke manieren in te nemen, terwijl de jongste De Storm ontvlucht door naar de burens te gaan.

Als De Storm is gaan liggen, trekt Marc zich terug in zijn werkkamer. De effecten van De Storm werken door. Hij schaamt zich en voelt zich schuldig. 'Ik heb gefaald, ik kan me niet beheersen, ik heb vrouw en kinderen verdriet gedaan.' Ook bij Ness zijn de effecten van De Storm zichtbaar, zij schaamt zich ook ten opzichte van zichzelf en de kinderen. 'Ik ben een vrouw die zich laat afblaffen door haar man, geen goed voorbeeld voor de kinderen.' Het idee groeit dat hun relatie niet goed zit en dat ze er niet in slagen dat te veranderen, wat maakt dat beiden zich steeds meer uit de relatie terugtrekken.

Het in kaart brengen van de aanwezigheid, strategieën en tactieken en versterkende discourses van het probleem helpt het paar meer zicht te krijgen op hoe het probleem zo'n grote invloed kreeg op hun leven. Het probleem wordt gedeconstrueerd en het paar wordt uitgenodigd de effecten ervan te onderzoeken en stil te staan bij hoe deze al dan niet aansluiten bij wat zij waarden-vol vinden.

Zowel Marc als Ness willen uit de destructie die De Storm met zich meebrengt geraken. De therapeut nodigt hen uit om de belangrijkste effecten van De Storm in kaart te brengen en opnieuw te waarderen.

Effecten van De Storm	Evaluatie van die effecten	Waarden/gewenste verhalen
Gevoelens van schaamte en schuld naar zichzelf, elkaar en de kinderen	Vooraf negatief. We willen de schaamte en schuld graag voor zijn	We willen graag: - Vertrouwen hebben in elkaars goede intenties. - Elkaar kunnen aanspreken, ook op lastige dingen.
Negatieve identiteits- en relatieconclusies	Negatief. We willen onszelf graag zien als een 'goed genoeg' koppel en 'goed genoeg' voorbeeld voor de kinderen	- Voldoende samen-tijd nemen zodat we voelen en vertrouwen dat we een goed team vormen (samen zeilen, motorrijden, sauna, dansen, ...).
Emotionele verwijdering ten opzichte van elkaar	Negatief. We willen ons graag verbonden voelen, ook als het minder goed gaat	Deze samen-tijd zorgt ervoor dat De Storm minder ruimte krijgt.
Pogingen het terug goed te maken	Positief. Maar beter onnodig	We zouden het fijn vinden als onze kinderen kunnen zien dat wij een goed team zijn.

Reconstrueren: dubbel luisteren, unieke uitkomsten en weven van rijkere verhalen

Zodra partners beginnen te spreken over hun wensen en datgene wat zij waarden-vol vinden, zijn ze hun relatieverhaal opnieuw aan het construeren of herschrijven. Het dominante boomverhaal is opengebroken en er is ruimte ontstaan voor rijkere en meer gewenste verhalen (zie ook Sermijn 2015, 2018). Zo zoeken Marc en Ness samen naar manieren van omgaan met elkaar die beter passen bij die versies van zichzelf en de relatie die ze prefereren. De therapeut helpt hen daarbij door dubbel te luisteren (White 2000, 2007). Terwijl hij naar de probleemverhalen luistert, speelt hij voortdurend naar wat het paar waarden-vol vindt. Vertrekpunt daarbij is dat elk probleem iets vertelt over een gefrustreerde droom, verlangen of intentie en dat het uiting geven aan een probleem automatisch een actie inhoudt die tegen deze frustratie ingaat (Carey, Walther & Russel, 2009, p.322). Zo zegt het feit dat Ness en Marc hun relatie definiëren als niet goed, automatisch iets over het feit dat zij een notie hebben van wat een goede relatie inhoudt alsook iets over hun verlangen daar-naar. Ook het speuren naar unieke uitkomsten (White & Epston, 1990) of sprankelende momenten (Freedman & Combs, 1996) die aan het probleemverhaal ontsnappen, helpt het paar om hun gewenste relatieverhalen meer in beeld te krijgen en te verrijken. Het zet die momenten in de verf waarop gewenste relatieverhalen reeds (gedeeltelijk) aanwezig waren en biedt aanknopingspunten om ondergesneeuwde verhalen naar boven te halen.

Th: 'Jullie vertelden over een weekendje weg. Ik hoorde jou, Ness, zeggen dat jullie toen "ontsnapt zijn aan De Storm". Kunnen jullie me vertellen hoe jullie daarin slaagden?'

Ness: 'We waren twee dagen gaan zeilen, samen met een ander koppel. Het was mooi weer en het water was rustig. Ik weet niet meer precies hoe het in elkaar zat maar ik herinner me dat ik iets zei over de zeilen.'

Marc: 'Je zei dat ik ze niet goed had aangespannen. Ik voelde dat vingertje weer, en mijn maat stond er ook nog bij. Toen voelde ik De Storm aankomen.'

Ness: 'Ik ook, ik zag het aan jouw gezicht.'

Th: 'Niet te snel! Kunnen jullie vertellen hoe jullie er samen in slaagden om tegenwind te bieden aan De Storm en letterlijk en figuurlijk samen verder te varen?'

Marc: 'Ik moest denken aan de gesprekken hier en ik zei al lachend tegen haar: "Oei, er zal toch geen Storm komen zeker?"' (lacht)

Ness: 'Toen had ik het door en moest ik ook lachen. Onze vrienden begrepen er niks van.'

Th: 'Wat deden jullie om dit mogelijk te maken?'

Marc: 'Ik had zoiets van "we gaan deze dag niet verpesten", ik wilde er een fijne dag van maken.'

Ness: 'Voor mij hetzelfde. Ik wilde het fijn hebben samen, met hem, met de vrienden.'

Th: 'Wat zegt dat over jullie, dat jullie erin slaagden om niet ingezogen te geraken in De Storm en "het fijn hebben samen" belangrijker vonden? Zijn er nog andere voorbeelden die tonen hoe "het fijn willen hebben samen" jullie helpt om tegenwind te bieden aan De Storm?'

Door stil te staan bij één unieke uitkomst en deze uitgebreid te onderzoeken en te beschrijven wordt het paar uitgenodigd er een nieuwe betekenis aan te geven. De uitzondering is geen detail in de marge maar een belangrijk element in het wordingsproces naar het leven van meer gewenste relatieverhalen. Door die ene rijk beschreven unieke uitkomst te verbinden met andere unieke uitkomsten, worden vluchtlijnen (zie onder meer Sermijn et al., 2015) uit het dominante probleemverhaal gecreëerd die leiden naar rijkere en meer gewenste relatieverhalen.

Bestendigen: externaliseren, (symbolische) getuigen en documenteren

Aangezien probleemverhalen vaak langere tijd dominant geweest zijn in het leven van een paar en een zuigende kracht kunnen hebben, is het belangrijk om de uitzonderingen en gewenste verhaallijnen blijvend te verrijken en te bestendigen. Een naam geven en externaliseren van uitzonderingen kan daarbij helpend zijn.

Th: 'Verschillende voorbeelden tonen hoe "het fijn hebben samen" jullie helpt om tegenwind te bieden tegen De Storm. Onder "het fijn hebben samen" verstaan jullie: samen iets leuks doen, plezier hebben, genieten. Jullie geven aan hoe vertrouwen hebben in elkaars goede intenties een belangrijke basis vormt om, ook tijdens die fijne momenten samen, niet meegezogen te worden in De Storm. Zou "Vertrouwen hebben in elkaars goede intenties" een gepaste titel zijn voor hetgeen jullie meer wensen?'

Ness: 'Ja, ik denk dat als dat er voldoende is, dat De Storm dan veel minder kan langskomen.'

Marc: 'Ik volg dat. Als ik erop vertrouw dat als zij mij iets zegt dat niet als kritiek bedoeld is, dan...'

Th: 'Waarom zou ik kunnen merken dat "Vertrouwen hebben in elkaars goede intenties" belangrijk is voor jullie? Wie zou nog meer weten dat dat belangrijk is voor jullie? Wat zegt dat over wat jullie waarden-vol vinden in het leven? Wat zegt het feit dat jullie dat belangrijk vinden over jullie als koppel?'

Vertrouwen hebben in elkaars goede intenties kan de titel zijn voor het relatieverhaal dat Marc en Ness meer willen leven. Het in kaart brengen van momenten waarop dit verhaal reeds aanwezig is en het zicht krijgen op de positieve effecten ervan op identiteits- en relatievlak zorgen ervoor dat het verhaal steeds rijker wordt. Belangrijk daarbij is dat dit verrijken niet enkel binnen de therapieruimte gebeurt. De therapeut zoekt samen met het paar naar hoe zij dit ook buiten de therapieruimte kunnen vasthouden. Symbolische getuigen (Sermijn, 2018) kunnen daarbij helpend zijn in die zin dat zij een soort van vasthoudertjes creëren die cliënten helpen hun geprefereerde stemmen, keuzes en verhalen in het alledaagse leven vast te houden. Het voordeel van symbolische getuigen is dat ze de therapeutische gesprekken altijd bijwonen en ze ook kunnen meereizen met het koppel buiten de therapie-muren.

Ness kiest een ketting met paperclip. De paperclip staat symbool voor datgene wat ze wil vasthouden: vertrouwen hebben in elkaars goede intenties. Marc kiest een sleutelhanger waaraan een vuurtorentje hangt. Het torentje houdt hem alert voor De Storm en blijft standvastig staan voor hetgeen hij waardevol vindt. Paperclip en Vuurtoren volgen de gesprekken in de therapieruimte en reizen mee naar buiten.

Marc: 'Vorige week was er een moment waarop het dreigde mis te lopen. Er had niet veel meer moeten gebeuren of De Storm was losgebarsten. Mijn vuurtoren, hoe onnozel het ook lijkt, heeft toen echt geholpen. Ik heb hem vastgepakt en gedacht: vertrouw op het feit dat ze het goed bedoelt, je hebt geen zin in ruzie.'

Ness: 'De paperclip doet z'n werk goed (lacht). Ik pak hem regelmatig vast, niet alleen op momenten dat het dreigt te stormen maar ook zomaar en dan denk ik "We zijn goed bezig." En het werkt aanstekelijk: twee goede vriendinnen hebben er zich ook een aangeschaft.'

Naast het werken met symbolische getuigen omschrijven White (zie bv. 1999) en veel door hem geïnspireerde collega's de kracht van het uitnodigen van levende getuigen of buitenstaanders in de therapieruimte. Het achterliggende idee daarbij is dat hoe meer de gewenste (relatie)verhalen opgemerkt en erkend worden door anderen, hoe meer deze verhalen

ingebed zijn in vele relaties, hoe groter de kans dat cliënten deze verhalen levendig kunnen houden in hun alledaagse leven.

Therapeut: 'Wie in jullie omgeving is er op de hoogte van het proces dat jullie hier samen gaan? Mensen die weten of opmerken dat jullie aan het experimenteren zijn met aspecten die jullie in de relatie belangrijk vinden? Familie, vrienden, ...'

Ness: 'Mijn zus misschien? En onze vrienden An en Mark?'

Marc: 'Jouw zus zal zeker iets merken, maar ik voel me niet comfortabel bij het idee haar er zo expliciet in te betrekken. An en Mark daarentegen, (lacht) ja die kennen ons als geen ander!'

Ness en Marc vinden het een goed idee om een bevriend koppel als getuigen uit te nodigen. De vrienden worden geïnformeerd over het gesprekskader, hun positie als getuigen en er wordt een afspraak geregeld. Terwijl de therapeut Ness en Marc interviewt over de door hen afgelegde weg en daarbij vooral de gewenste relatieverhalen in de verf zet, luisteren de buitenstaandersgetuigen mee om nadien aan te geven wat hen geraakt heeft en hoe zij de verhalen die ze hoorden met hun eigen verhalen kunnen verbinden. Op die manier ontstaat er een wederzijdse transformatie (Anderson, 2012). Beide paren dragen iets bij tot elkaars relatieverhaal.

Therapeut: 'Kun jij vertellen wat jou geraakt heeft tijdens het luisteren naar Ness en Marc? Welke woorden en zinnen blijven plakken? En hoe verbinden die met aspecten uit je eigen leven?'

An: 'Hoe hard zij een goed team willen vormen. Dat wordt duidelijk als ik Ness hoor zeggen dat zij steeds meer durft te vertrouwen in de relatie. En ook als Marc zo straf zegt dat hij echt gelooft dat hij en Ness het samen goed kunnen doen. Wat ik ook meeneem is hoe paperclip en vuurtoren hen daarbij helpen. Ik wil ook wel zo'n paperclipketting om vast te houden wat ik belangrijk vind in mijn relatie met Mark.'

Mark: 'Ik weet dat Storm ervoor kan zorgen dat ik dingen ga doen die ik niet wil en iemand word die ik niet wil zijn. Marc zijn woorden, dat bleef plakken. "Ik wil geen man en vader zijn die roept en bliest", dat komt binnen. Het brengt mij bij een gevoel dat ik herken. De Storm, bij ons is het eerder een IJzige wind, kan mij soms ook meenemen. Wat ik meeneem? Dat het de moeite is om stil te staan bij dynamieken waarin je terecht komt en dat je kan gaan voor iets anders dat beter past bij wat je wil.'

Terwijl het uitnodigen van symbolische en live getuigen in de therapieruimte tot doel heeft de rijkere en meer geprefereerde identiteits- en relatieverhalen meer bedding te geven in vele relaties, benadrukken White en Epston (1990) daarnaast ook het belang van het schriftelijk documenteren van deze verhalen. Geschreven documenten bieden een op schrift vastgelegde getuigenis van het therapeutisch relatiewerk waarin gewenste verhalen en acties worden verzameld en lokaal worden vastgelegd.

Na elke sessie vat de therapeut via een korte brief samen wat er tijdens het gesprek verteld is. Deze brieven worden per mail doorgestuurd aan Ness en Marc zodat zij ze kunnen bijhouden en aanvullen. Ness en Marc kiezen er daarnaast voor om gewenste acties via een whats-appgroepje te documenteren. Ze geven het groepje de titel 'Vertrouwen'.

15/10 Marc naar Ness: 'We hebben gisteren een pluim verdiend! Toen jij opmerkte dat ik niet naar de bakker was geweest lag De Storm op de loer. Gelukkig zat vuurtoren in mijn broekzak en lukte het mij om tegen mezelf te zeggen: "Ze zegt gewoon iets, laat de storm buiten, we maken er een gezellige avond van".'

22/11 Ness naar Marc: 'Toen ik gisteren thuiskwam en jou bezig zag met onze zoon en zijn huiswerk, voelde ik De Storm aankloppen. Ik pakte paperclip vast en zei tegen mezelf dat jouw intenties goed zijn. Wat me ook hielp is de reactie van onze zoon op Roepen: ik besepte dat Roepen hem niet bang maakt. Hij zei: "Papa wacht met boos worden, zodat ik kan uitleggen wat ik bedoel." En dat werkte.'

Het samenvatten van de sessies in brieven en het documenteren van gewenste acties biedt een archiefje waarop het paar kan terugvallen op het moment dat dominante probleemverhalen het roer dreigen over te nemen. Indien het paar dit wenst, kunnen bepaalde documenten ook verder gedeeld worden met getuigen of andere relevante betrokkenen. Opnieuw een manier om gewenste relatieverhalen meer in te bedden in vele relaties en levendig te houden buiten de therapiecontext.

Tijdens de afrondingsfase van de relatiegesprekken schrijven Ness en Marc elk een brief vanuit de relatie aan zichzelf, hun bevriende getuigen en hun kinderen. Ze zetten daarbij hun wordingsproces in de verf met aandacht voor de verschillende stappen die ze samen gezet hebben en hun intenties, hoop en wensen naar de toekomst toe. Ze sturen de brieven per post op naar zichzelf en hun vrienden, en beslissen om de brief thuis voor te lezen aan de kinderen.

Tot slot

Enkele maanden na afronding van de relatietherapie neem ik contact op met Marc en Ness om te vragen of zij iets van hun ervaringen met wat voor hen helpend was in het omgaan met De Storm willen delen met een paar dat op dat moment bij ons in relatietherapie komt. Het gaat om een paar dat eveneens te kampen heeft met Stormen. Na overleg beslissen Marc en Ness om een verkorte versie van de brief die ze bij afronding schreven door te mailen naar de therapeut zodat deze de brief kan voorlezen en bespreken in de therapie met het andere paar. Daarbij geven ze aan dat ze het fijn zouden vinden als dit paar hen – te gepaste tijde – via de therapeut wat feedback zou geven over hoe hun brief al dan niet een bijdrage leverde in hun omgang met De Storm.

Fragment uit de geschreven feedback aan Marc en Ness: 'Wij willen jullie bedanken voor de brief die jullie met ons deelden. Jullie brief gaf ons in de eerste plaats hoop. Lezen hoe jullie op zulke krachtige wijze konden omgaan met De Storm deed ons geloven dat wij ook een manier konden vinden. Het gaf ons ook het gevoel niet alleen te zijn. De Storm passeert niet alleen bij ons, oef! En jullie symbolische getuigen hebben ons geïnspireerd. We hebben dat idee overgenomen. Mijn man koos voor het beeld van een anker, het staat op zijn bureau. Ik heb Ness haar idee van een paperclip geleend en dat werkt voorlopig redelijk goed. Een dikke merci!'

Jasmina Sermijn is werkzaam als zelfstandige systeemtherapeute in Hestia, Centrum voor Psychotherapie, en als opleider en supervisor bij vzw Rapunzel en Euthopia.

Literatuur

- Anderson, H. (2012). Collaborative relationships and dialogic conversations – Ideas for a relationally responsive practice. *Family Process*, 51, 8-24.
- Carey, M., Walther, S. & Russell, S. (2009). The absent but implicit – A map to support therapeutic enquiry. *Family Process*, 48 (3): 319-331.
- Freedman, J. & Combs, G. (2002). *Narrative therapy with couples... and a lot more!* Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Sermijn, J. (2013). Rizomatisch denken in de systeemtherapie. *Systeemtherapie*, 25, 72-85.
- Sermijn, J. & Loots, G. (2015). The co-creation of crazy patchworks – Becoming rhizomatic in systemic therapy. *Family Process*, 54, 533-544.
- Sermijn, J. & Gergen, K. (2016). Spreid je therapeutische vleugels – Een multiloog met Kenneth Gergen. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 34, 183-204.
- Sermijn, J. (2018). Hoe Vasalisa erin slaagt om cliënten te helpen uit de schaduw van

-
- oude bomen te treden. In S. Vermeire & J. Sermijn (eds), *Narratieve wegen naar her-verbinding*. Antwerpen: Interactie-academie.
- Vermeire, S. et. al. (2015). *Grote kleine mensen problemen*. Antwerpen: Interactie-academie.
- Vermeire, S. & Sermijn, J. (eds.) (2018). *Narratieve wegen naar her-verbinding*. Antwerpen: Interactie-academie.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W.W. Norton.
- White, M. (1995). *Re-authoring lives – Interviews and essays*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (1999). Reflecting teamwork as definitional ceremony revisited. *Gecko: a journal of deconstruction and narrative ideas in Therapeutic practice*, 1, 55-82.
- White, M. (2000). *Reflections on narrative practice*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Narratieve therapie in de praktijk – Verhalen die werken*. Amsterdam: Hogrefe.