

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

De stem van de stilte

Linne De Loof

Vanuit een dienst voor contextbegeleiding in de bijzondere jeugdzorg ontmoet ik erg kwetsbare en gekwetste gezinnen. Ons arsenaal aan taal en vragen wordt door deze gezinnen niet zelden beantwoord met stilte. In wat volgt beschrijf ik mijn zoektocht naar een gepast antwoord op dit ontbreken aan woorden en taal in een begeleiding van een moeder en haar dochtertje. Onze begeleiding maakte deel uit van een lijst voorwaarden die de moeder werd opgelegd na een gevangenisstraf.

In elk gezin waarmee ik reeds samenwerkte, was het lijden bij aanvang zichtbaar en tastbaar aanwezig: verdriet, onrecht, pijn, diepe eenzaamheid, oude en nieuwe kwetsuren. Lijden in alle kleuren en maten. En dan was er Eveline. Haar verhaal ging niet over lijden, maar was het Lijden zelf. Zoveel miskend verdriet, aangedane pijn en opgelopen kwetsuren dat ik bijna niets anders zag dan onrecht. Het leek onvoorstelbaar dat een enkele persoon zo veel lasten kon dragen. Zeker als je bekeek welk lichaam dat geheel moest torsen: een heel magere, kleine vrouw met smalle schouders die er verbazingwekkend jong uitzag. Haar zestienjarige uiterlijk deed niemand vermoeden dat ze zich al dertig jaar een weg door het leven knokte. Haar huid deed doorzichtig aan. Meer dan eens had ik het gevoel dat ze zou oplossen als ik heel hard zou blazen. Ik had vaak de onmogelijke aandrang Eveline voorzichtig in een doosje met watten te stoppen en dat dan in een kast te steken, ver weg van de gevaarlijke buitenwereld. Want de buitenwereld bleek een gevaarlijke plek voor haar. Dat had ze al op jonge leeftijd mogen ervaren. Niemand leek in staat haar te beschermen tegen de gruwel die haar schijnbaar vanaf haar geboorte achtervolgde – haar ouders, haar familie, haar ruime omgeving noch de maatschappij greep in terwijl ze jarenlang fysiek mishandeld werd door haar stiefvader, emotioneel verwaarloosd werd door zowat alle volwassenen rondom haar, lange tijd seksueel misbruikt werd door een familielid, niet naar school mocht maar in plaats daarvan de straat op moest om te stelen voor haar ouders, op veel

De stem van de stilte

te jonge leeftijd moest zorgen voor de jongere zusjes en broertjes. Een oma was haar enige veilige haven, en van haar moest ze veel te snel afscheid nemen. Politieagenten brachten haar terug naar huis terwijl ze smeekte uit huis geplaatst te worden – recht in de armen van een woedende stiefvader die haar zodanig hard sloeg dat ze haar zicht voor een deel verloor. Ergens was het griezelig voorspelbaar wat er gebeurde toen ze eenmaal de volwassen wereld instapte. Het Lijden ging voort. Ze rolde van de ene gewelddadige relatie in de andere, financiële moeilijkheden stapelden zich op, er waren meer breuken met vrienden en familie dan er nieuwe banden konden ontstaan. Met dan het noodlottig moment waarop ze na een uit de hand gelopen agressie-incident zwanger in de gevangenis belandde.

Opgejaagd wild

Ik ontmoette Eveline op huisbezoek toen ze net vrij was, tijdens het intakegesprek met onze dienst voor contextbegeleiding. Ze had een dochter van twee jaar oud aan de hand en was gewapend met een krachtige vastberadenheid het dit keer anders aan te pakken. In elk contact trok ze een schild op tegen alle veroordeling die er volgens haar onvermijdelijk zou komen. Ze maakte meteen duidelijk dat er met haar niet te sollen viel: *‘Niemand gaat mijn kind afpakken. Mijn dochter is mijn alles. Wie dat probeert die maak ik af.’* De aanval als beste verdediging. Toen ik haar antwoordde door verrast te zeggen wat een toegewijde mama ze was, viel haar verdediging plotsklaps weg. Ze werd een verlegen, jong meisje dat zich niet goed houding wist te geven en dan maar haar smalle schouders ophaalde. Om enkele tellen later weer klaar te staan voor de volgende aanval. De manier waarop ze mijn blik vermeed en tegelijk mij en de ruimte aandachtig scande, haar schichtige bewegingen, afwisselend erg stil was en overdreven luid praatte ... Vanaf dat eerste moment deed ze me denken aan een opgejaagd hert. Klaar elk ogenblik weg te springen, want achter elke boom stond blijkbaar een jager klaar om haar te grazen te nemen. Andere momenten draaide het opgejaagd hert zich plots om en bleek het zelf een geweer in handen te hebben. Ik zag kracht en fragiliteit nooit eerder in zo grote mate samen aanwezig. Het trauma nam de regie met momenten geheel over van de vrouw die voor me zat. *Fight, flight en freeze* wisselden zich af in een razend tempo.

Linne De Loof

Mama ontsnapt

Wat me opviel in de eerste contacten was dat het moederstuk in haar vaak als enige wist te ontsnappen aan de dwingende leiding van het trauma. Haar dochtertje, Chelsey, was een heel pittig, maar ongelooflijk charmant meisje. Zij was ook verlegen met die onbekende in haar huis. Ze kroop snel op schoot bij haar mama en kwam van achter haar schouder naar mij piepen. Er ontsnapte haar een heerlijke schaterlach als haar blik de mijne ving. Met een ontspande Eveline zich. Een warme glimlach gleed over haar gezicht die haar transformeerde tot een grotere, stevigere vrouw. *'Je moet niet verlegen zijn, die mevrouw komt gewoon wat met mama babbelen.'* Mijn mond viel open van verbazing. Zo moeilijk als ze de paniek over deze kennismaking in zichzelf getemd kreeg, zo goed kon ze haar dochtertje hierbij helpen.

In haar moederschap vonden we een basis om samen te kunnen werken. We besloten samen uit te zoeken hoe zij zelf voor haar dochtertje zou kunnen blijven zorgen – ondanks alle moeilijkheden rondom hen. Hoe we het gezonde stuk in haar konden vergroten en tegelijk konden bekijken hoe het beschadigde stuk in zichzelf zo weinig mogelijk aan dat gezonde stuk kon knabbelen.

Stilte als antwoord

Hoewel ze als mama heel zorgzaam en rustig kon reageren, bleek het niet evident een kind op te voeden in een wereld die ze zelf bijna constant als onveilig ervaarde. Hierover met haar aan de slag gaan bleek ook niet evident. Vooral omdat al snel duidelijk werd dat ik niet veel kon aanvangen met datgene waartoe ik het meest was opgeleid: vragen stellen. Tijdens mijn opleiding als klinisch psycholoog werd zo vaak gezegd dat we open vragen moesten stellen – zo weinig mogelijk suggestie, laat het verhaal van de cliënt komen: 'Wat voel je?', 'Waar droom je van?', 'Welke gedachten komen er in je op?', 'Wie zou je willen zijn?', 'Hoe denk je dat anderen hiernaar kijken?', 'Wat is jouw verhaal?' Maar wat als dat verhaal niet komt? Eveline vulde open vragen stevast in met stiltes of gedachte-sprongen naar veiligere, praktische wateren. Vragen naar een beleving of emotie beantwoordde ze aanvankelijk met een grom die leek op iets als *'kweenie'* en na verloop van tijd met een verontschuldigende glimlach. Maar woorden kreeg ik zelden. Hoe kon ik met deze vrouw werken rond opvoeden vanuit rust, betrouwbaarheid en veiligheid als we niet konden spreken over de emoties die haar dat zo vaak verhinderden?

Een popje troost

Toen ik op een dag bij Eveline binnenkwam, deed het hert met het geweer open. Ik zette nog geen stap binnen, of ze begon te razen over de crèche waar haar dochttertje op dat moment naartoe ging: *'Ik ga Chelsey daar weghalen! Ik breng haar nooit meer! Die verzorgsters zijn totaal achterlijk, die kunnen niet voor kinderen zorgen! Totaal gestoord zijn die! Ik maak ze kapot als ik ze nog één keer zie, die met haar bril en haar onnozel lachje!'* Ik maakte de fout opnieuw een open vraag te stellen: *'Wat is er gebeurd?'*, waarop de razernij nog meer toenam en Eveline me vertelde dat Chelsey voor de zoveelste keer met rode billettjes was thuisgekomen van de crèche en dat bovendien een andere ouder haar nieuwe trui had meegenomen. Chelsey, die anders behoorlijk actief en babbelig was, zat muisstil in de zetel. Ze keek vanuit haar ooghoeken naar haar mama. Eveline leek niet te beseffen dat haar dochter in de ruimte was. Tot Chelsey voorzichtig opstond, tussen haar speelgoed rommelde en haar mama een pop gaf. Eveline was nog steeds opgeslokt door haar razernij, en de pop die plots zachtjes in haar handen werd geduwd kon dit helaas niet doorbreken – de zorgzame poging van Chelsey haar mama te troosten of af te leiden ten spijt. Integendeel, het hert richtte haar geweer plots op Chelsey en haar pop: *'Wat kom jij hier nu doen met die pop?! Ruim je rommel toch eens op, lastig kind!'* De ontredde in Chelseys ogen was pijnlijk, maar de snelheid waarmee ze dit incasseerde en zich herpakte nog schokkender. Dit was niet de eerste keer dat ze haar mama zo tekeer zag gaan en dat dit zich tegen haar richtte. Ik stond voor een mama die overspoeld was door de emoties van een gebeurtenis die zij duidelijk als erg bedreigend ervaarde. Zo overspoeld dat ze deed wat ze het minst wilde: het allerbelangrijkste in haar leven, haar dochttertje, beschadigen. Het trauma had duidelijk weer de regie in handen.

Achterlijke verzorgsters en droevige ogen

Plots moest ik denken aan een opleiding die ik volgde bij Dan Hughes, de grondlegger van *attachment-focused family therapy*. Hij heeft jarenlange ervaring in het werken met zwaar mishandelde kinderen. Hij stelde dat deze kinderen nooit woorden aangereikt kregen over wat hun overkwam, dus dat wij hun woorden moeten aanreiken in plaats van aan te komen met al onze verwarrende vragen. In dat verwoorden kunnen ze beginnen te verdragen wat ze voelen. Voor mij stond een zwaar mishandeld kind in een grotemensenlichaam. In navolging van zijn advies, besloot ik het over

een andere boeg te gooien. In plaats van vragen te stellen, begon ik te vertellen wat ik zag gebeuren. 'Wow, Eveline, ik merk dat je enorm boos bent. Zo boos, zo razend!' – 'Ja, het zal wel zijn! Je weet wat ze gedaan hebben.' Ik voelde hoe de motor van de kwaadheid weer aanzwengelde en ik nam het gesprek meteen weer over: 'Ja, je bent boos! Je dochter is het allerbelangrijkste in je leven. En de verzorgsters van de crèche hebben niet goed voor haar gezorgd. Ze hebben haar pijn gedaan. Je hebt gezworen dat jij ervoor zou zorgen dat jouw dochter niet zou moeten afzien zoals jij hebt gedaan. En nu gebeurt er zoiets. Dat is griezelig. Dat maakt je bang. En dan ga jij in de aanval. Je gaat vechten voor je dochter. Dat gevecht is nu het enige wat je nog voelt. Je zit zo vol kwaadheid dat je niets anders meer kunt voelen en denken en zien. Want als Chelsey hier probeert jou te komen troosten met een popje, blijf je roepen. En ik ken jou ondertussen genoeg om te weten dat jij Chelsey geen pijn wilt doen. Jij wilt goed voor haar zorgen, dat is het allerbelangrijkste voor jou.' Ik merkte hoe de molen was stilgevallen. Het hert had haar geweer neergelegd en keek me weer aan met haar droevige, kwetsbare ogen. 'Nee, ik wil dat niet. Maar waarom moeten die achterlijke verzorgsters nu zo'n fouten maken?' Ze was nog kwaad, maar de onmacht had ook al een plaats in haar stem. 'Natuurlijk word jij boos als ze niet goed voor Chelsey zorgen. Het is mooi dat je zo hard voor Chelsey wilt opkomen zoals er niemand voor jou is opgekomen. En het is ook zo pijnlijk dat je kwaadheid dan de baas wordt. Want dan raakt Chelsey gekwetst.' Eventjes was het stil. Ik merkte hoe Eveline zich weer bewust werd van de aanwezigheid van haar dochter. Ze durfde haar meisje echter nog niet aan te kijken. De schaamte wroette zich een weg naar buiten en verhinderde haar als mama te reageren. Opnieuw koos ik ervoor dit niet te bevragen, ik gaf weer wat ik zag gebeuren en ik vertrouwde erop dat Eveline het me zou zeggen als het niet klopte. 'Het is lastig elkaar nu terug te vinden, hè? Ik denk dat Chelsey niet goed weet wat ze moet doen om het goed te doen. Misschien net zoals jij dat nu niet weet.' Nu Eveline weer kwetsbaarder aanwezig was, moest ik ruimte maken voor herstel. Chelsey moest horen en voelen dat ik met haar mama ging onderzoeken hoe dit anders kon, dat dit niet zomaar mocht gebeuren. Ik merkte dat er rust genoeg was voor een vraag, een richtinggevende vraag dan toch: 'Hoe denk je dat Chelsey weer kan voelen dat het oké zit tussen jullie? Hoe kan ze weer voelen dat haar mama haar graag ziet en dat ze er mag zijn?' Stille en vragende ogen waar ook wat angst in doorschemerde. Mijn vraag was toch nog te open. 'Kun je iets zeggen over de kwaadheid aan Chelsey? Dat je boos was op andere mensen, niet op haar?' Ik zag de moeder en de beschadigde vrouw worstelen met elkaar. Ondertussen was Chelsey aan het prutsen met de pop in haar handen terwijl ze aandachtig volgde wat er

De stem van de stilte

gebeurde. 'Nee, dat kan ik niet. Dat is te moeilijk.' – 'Hoe gaat dat op andere momenten? Hoe weet zij dat het in orde is nadat je boos bent geweest?' – 'Ik heb een beetje tijd nodig. En dan is het weer normaal tussen ons. Dat voelt ze wel.' Ik zocht naar een manier om nog meer woorden te geven aan de mama in haar, zodat die weer wist wie ze was en groeide in haar rol: 'Dat is waar, jij bent een doener. Dus als je voelt dat je kwaadheid gezakt is, laat jij je dochter voelen dat alles weer in orde is door er voor haar te zijn, door weer samen dingen te doen. Al doende laat je Chelsey voelen dat je haar graag ziet en dat ze niet bang meer moet zijn.' – 'Ja, zo gaat dat bij ons.'

Aarzelend herstel

Het was een begin. Er waren een paar woorden ontstaan over de schade die Chelsey ondervond door verzorgd te worden door een mama die opgejaagd werd door een hoop onzichtbare, maar daarom niet minder griezelige jagers. Daarnaast was er ruimte ontstaan om samen te onderzoeken hoe ze Chelsey kon helpen die realiteit te dragen.

Enkele minuten later vroeg Eveline aan Chelsey: 'Je zult wel honger hebben. Het is al half vijf. Wil jij een yoghurtje? Zo eentje van K3?' De mama was weer helemaal wakker. De mama die de noden van haar dochter aanvoelde en zich daarop afstemde. Chelseys gezichtje klaarde meteen op. 'Jaaaa!' Ze sprong op en dook mee de ijskast in. Zij voelde dat het trauma niet langer aan het stuur zat. Eveline pakte haar dochter op haar schoot en opende de yoghurt. Nadat die haar eerste hapje had genomen en overdreven luid: 'Mmmm!' zei, schoot Eveline in de lach. Ze pakte Chelsey extra goed vast en gaf een kusje op haar lange, blonde haren. 'Dus zo doen jullie dat. Met een lieve knuffel kan Chelsey voelen dat haar mama eigenlijk niet boos was op haar en dat ze haar graag ziet.' Eveline glimlacht voorzichtig: 'Dat zei ik toch?'

Niet-weten?

Therapeuten zijn geen meesters of juffen. Ze hebben geen sluitende antwoorden. Ze weten niet wat 'het' probleem is en 'de' oplossing. Therapeuten zijn geen helderzienden. Ze weten niet wat zich aan de binnenkant van een cliënt afspeelt. Therapeuten zijn zelfs niet echt experts. Natuurlijk zijn ze experts in processen zien en in gang zetten, in het verbreden van manieren van kijken, in het verdiepen van emoties, in nabij zijn bij lijden van mensen. Ze zijn echter geen experts over die specifieke per-

Linne De Loof

soon met zijn specifieke levensgeschiedenis. Net daarom is het schitterend dat hulpverleners de boodschap krijgen dat ze het niet weten. Dat een niet-wetende, nieuwsgierige houding het vertrekpunt is van een werkzame therapeutische relatie. Zo sluiten ze cliënten niet te snel op in een hokje, vormen ze niet te snel hypothesen die sluitend zijn en wordt de cliënt een co-creator van zijn eigen proces. De cliënt blijft de baas over de inhoud, de hulpverlener zit enkel aan het stuur van het proces.

Ofsamen-weten?

Er schuilt echter een valkuil in deze manier van denken en werken. Het kan de indruk wekken dat therapeuten niets inhoudelijk mogen invullen. Dat ze over de inhoud enkel vragen mogen stellen en dan nog liefst open vragen, omdat die de meeste ruimte laten voor de beleving en het verhaal van de cliënten. Als mensen in een rustige, contemplatieve staat zijn, waarin ze hun situatie vanuit een metaperspectief kunnen beschouwen, zal dit vaak het geval zijn. Waarom invullen wat cliënten zelf kunnen bedenken? Wanneer cliënten zichzelf goed kunnen reguleren en over een arsenaal van taal beschikken om hun innerlijke wereld en wat hun overkomt te beschrijven, gaan we het proces vooral sturen door de juiste vragen te stellen.

In onze praktijk komen we echter veel cliënten tegen die zodanig gekwetst zijn dat ze zichzelf niet kunnen reguleren en het metaperspectief amper kunnen innemen. Het zijn vaak cliënten die in het opgroeien nauwelijks taal aangereikt kregen over wat er gebeurde in de wereld rondom hen, laat staan de wereld binnenin hen. Bij deze cliënten is het niet helpend open vragen te stellen. Dat vergroot de spanning die ze intern gewaarworden – terwijl deze al zo moeilijk te dragen is.

Verhalen raden

In dat geval moeten we andere vaardigheden aanwenden. Dit vraagt om veel ‘empathisch gissen’: vanuit het meevoelen met de cliënt een inschatting maken van wat er zich mogelijk aan zijn of haar binnenkant afspeelt. Het is natuurlijk belangrijk ervan bewust te zijn dat het gissen blijft. Heel veel hangt daarbij af van de manier waarop je dit stelt: zolang je voelt en uitstraalt dat je aan het gissen bent, dat de cliënt alle ruimte heeft om aan te geven dat het al dan niet klopt, werkt dit niet vernauwend, maar

juist verruimend. Vanaf het moment dat je ervan overtuigd bent dat je de waarheid van de cliënt kent en dat die deze maar over te nemen heeft, ben je niet langer aan het co-creëren, maar aan het opdringen. Ik geloof niet dat dit helpend is. Als we cliënten weer een gevoel van eigenaarschap over hun leven willen geven, moeten ze steeds de ruimte voelen om aan te geven wat werkt en wat niet.

Daarnaast vragen cliënten die taalarm zijn over hun innerlijke wereld dat we heel veel taal en verhaal aanreiken. We stoppen niet bij een gebeurtenis of een emotie of een gedachte, we vertellen het hele verhaal dat voor ons verschijnt: eerst gebeurde dit en toen dat en dat gaf wellicht zo'n gevoel en dat zal je mogelijk hebben doen denken dat ... en dan voelde je die neiging en deed je dat en dan reageerde die zo en dat gaf jou weer dat gevoel, wat weer een ander gevoel wakker maakte ... En al die tijd zijn we hyperalert voor verbale, maar zeker ook non-verbale signalen die aangeven waar we het verhaal moeten bijsturen. Dan Hughes noemt dit een 'intersubjectieve ervaring' of een 'intersubjectieve dialoog': in de ontmoeting van de ervaring van de cliënt en die van de therapeut worden emoties en de reflecties daarop in elkaar geweven, zodat de emoties geco-reguleerd worden en er een co-creatie van betekenissen ontstaat. Dus we reiken als hulpverlener veel taal aan, maar steeds in contact en wisselwerking met de cliënt. Op die manier ontstaat er stilaan een soort omhulsel dat de ongrijpbare, overspoelende emoties iets vatbaarder en draaglijker maakt. Het zijn zulke kleine stapjes die steeds meer grond geven onder de voeten van ontwortelde mensen, in de hoop dat ze de wortels van hun kinderen meer bescherming en voeding kunnen bieden.

De weg met Eveline is nog lang. Ik merk dat ze de wortels van Chelsey nu al meer bescherming en voeding geeft dan zij zelf ooit kreeg. Of het voldoende zal zijn Chelsey de nodige grond te geven om goed groot te worden, weten we nog niet. Maar elk stukje verhaal dat Eveline krijgt aangereikt waarvan zij besluit dat het voldoende klopt om het te incorporeren, geeft haar wat eigenaarschap over haar eigen leven terug. Het maakt dat haar ogen de jagers iets minder scherp zien en haar dochter des te helderder.

Linne De Loof is klinisch psycholoog en contextueel systeemtherapeut. Ze is werkzaam als contextbegeleider in Sigma Contextbegeleiding van vzw Martens-Sotteau (bijzondere jeugdzorg) te Oostakker. Daarnaast heeft ze een zelfstandige praktijk voor relatie- en gezinstherapie en is ze verbonden als opleider aan de Systemisch Contextuele Counselingopleiding van Leren over Leven. E-mail: linne_dl@yahoo.com.