

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

Leef je droom! — Interview met Gail Palmer

Lenny Rodenburg & Karin Wagenaar

Op 16 december 2019 zou Gail Palmer in Utrecht zijn voor een vierdaagse training in efft (*emotionally focused family therapy*), maar door een sneeuwstorm kon Palmer niet op tijd van haar huis op het platteland in Canada bij het vliegveld komen. Haar duo-partner Jim Furrow startte de training en in de loop van de dag stapte Palmer ogenschijnlijk rustig de zaal binnen. Furrow verzuchtte: 'Mama is binnen.' Al meerdere jaren wordt in Nederland de specialistische cursus hechtingsgerichte gezinstherapie gegeven vanuit de Stichting EFT. Dit is een training waarbij het gedachtegoed van drie hechtingsgerichte modellen geïntegreerd wordt: de *attachment based family therapy* (abft) van Guy Diamond en anderen, de *dyadic developmental psychotherapy* (voorheen *attachment focused family therapy*) van Dan Hughes en de *emotionally focused family therapy* van Gail Palmer en Jim Furrow. Gedurende deze vier dagen namen Palmer en Furrow ons mee in de werkwijze van hun efft-model. In de avond was het tijd voor een interview met Palmer. Hoe kunnen we haar passievolle en betrokken werkwijze begrijpen in verbinding met haar levensverhaal? Het werd een persoonlijk gesprek.

We startten ons interview met de vraag die Palmer zelf stelt ter kennismaking met gezinnen: welk woord zou passend zijn om jouw gezin te omschrijven? Palmer antwoordde onmiddellijk: 'Chaos.'

Haar gezin van herkomst bestond uit vijf kinderen, haar moeder en vader. Palmer was de oudste. Haar vader reisde veel als zakenman. Haar moeder werd veelal overvraagd in de zorg voor vijf kinderen. Chaos omschrijft Palmer als: veel emoties, veel discussie en veel herrie. Haar ouders stelden geen grenzen in het uiten van jezelf. Haar moeder kwam uit een stoïcijnse, Engelse familie en wilde haar kinderen leren zich goed emotioneel te uiten. Waar het ging om misdragingen waren er wel grenzen en consequenties. De stoïcijnse opvoeding die zij zelf had meegekregen, betekende altijd kalm blijven, emoties wegduwen, wegslikken wat jij vindt en voelt. Ten opzichte van de buitenwereld netjes zijn. Haar moe-

Leefje droom! — Interview met Gail Palmer

ders familie was een boerenfamilie waarin doorwerken, hard en stil zijn hoog in het vaandel stonden. Tegenover haar kinderen deed haar moeder iets anders dan wat zij had meegekregen. Zij gaf iedereen democratisch de ruimte om zijn stem te laten horen, terwijl natuurlijk de hardst schreeuwende het meest werd gehoord.

Als oudste nam Palmer soms een moederrol in tegenover haar gevoelige, veel jongere zus en haar vijftien jaar jongere broertje. Dat eindigde op haar negentiende toen Palmer het huis verliet.

Haar moeder had oog voor haar behoefte om zich te ontwikkelen en de wereld in te gaan, maar emotioneel zag zij haar niet. Haar vader was meer emotioneel toegankelijk en met hem kon Palmer praten. Het gezin heeft veel tragedie gekend. Haar broer, de vierde in de kinderrij, pleegde zelfmoord op zijn eenentwintigste, toen Palmer dertig was. Haar broer was opgepakt door de politie, in de gevangenis geplaatst, en die nacht pleegde hij zelfmoord. Hij schaamde zich zo. Het was een totale shock voor de familie, want zij wisten niet dat hij in de problemen zat. Wat hij deed, was ver van hun waarden en normen. Hij had om hulp gevraagd, heel laat, maar de reactie was: 'Blijf rustig, ga door, je kunt het aan.' Hij had berichtjes gestuurd dat hij naar huis wilde, het was echter onduidelijk waarom.

De nacht van zijn dood gaf haar vader aan dat ze met elkaar sterk moesten zijn en er voor elkaar moesten zijn, ze knuffelden en huilden. Na zijn dood kwam er een reeks aan gebeurtenissen op gang. Haar vader kreeg een hartaanval, haar zus een breakdown, haar broertje ontspoorde en haar ouders raakten verwijderd van elkaar. Palmer wilde in die tijd scheiden en haar wereldje was klein. Zij probeerde zichzelf staande te houden, zorgde niet goed voor zichzelf en wilde er zijn voor haar ouders. Haar ouders hadden veel moeite met haar scheiding, wat haar ertoe bracht terug te keren naar haar echtgenoot om een goede dochter te zijn. Haar basisreactie was zorg dragen voor hun gevoelens. Het gezin is nooit over de suïcide van haar broer heen gekomen. Het schuldgevoel blijft.

Haar moeder was het zesde kind uit een gezin van acht, de zesde dochter van zeven. De achtste was een jongen. Haar moeder was onzichtbaar in haar gezin. Ze was slim en haalde het hoogste niveau in highschool. Ze wilde graag doorstuderen, maar kreeg een mentale inzinking en werd klinisch opgenomen. Vermoedelijk had ze schizofrenie. Er werd nooit over gesproken.

Palmer hoorde het per toeval toen een nichtje hetzelfde doormaakte en haar tante vertelde dat zij wisten wat dat betekende. Haar moeder vertelde toen haar verhaal. Palmer vermoedt dat haar broers en zus het

nog steeds niet weten. De zus van Palmer is gediagnosticeerd met een schizo-affectieve stoornis; haar jongste broer is alcoholverslaafd en heeft schizofrenie.

Haar vader was een reizende zakenman. Een warme, betrokken man die graag verhalen vertelde, net zoals haar huidige man dat graag doet. Van haar vader herkent zij haar gevoel voor humor. Hij was een toegankelijke man, iedereen praatte gemakkelijk met hem. Door zijn reizen kende hij veel mensen en was hij op de buitenwereld gericht. Thuis was hij rustig. Het huwelijk van haar ouders heeft het niet overleefd. Haar vader was niet gelukkig in zijn relatie. Hij was daar heel open over, terwijl haar moeder er niets over zei. Palmer vindt het logisch dat zij relatie- en gezinstherapie is geworden. Ze had die rol al van jongs af aan.

Palmer voelde zich meer loyaal aan haar vader. Door zijn openheid kon zij hem beter volgen en zich meer betrokken voelen. Haar moeder had echter een goede reden voor haar geslotenheid, zij wilde hen niet belasten met haar gesteldheid. Palmer kan zich momenten van verbinding tussen haar ouders herinneren van toen zij jonger was. Na de dood van haar broer werd de afstand tussen haar ouders groter. Eigenlijk was dat een punt van emotionele scheiding. In deze tijd zouden zij gescheiden zijn. Destijds was het zo dat als je getrouwd was, dan bleef je bij elkaar.

Haar vader is de jongste van twee zoons van een Ierse familie. Oma was Iers katholiek en opa Iers protestant. Dit verschil was soms heftig in hun relatie. Er werd veel gedronken. Haar vader was altijd erg alert op hun drinkgedrag en zich zeer bewust van zijn drankgebruik. De broer van haar vader werd in de Tweede Wereldoorlog neergeschoten. Haar vader bleef als enig kind over en wilde voor zichzelf graag een groot gezin. Palmer heeft het drankgebruik bij haar grootouders nooit opgemerkt. Haar oma van vaders kant was haar veilige hechtingsfiguur. Zij gaf Palmer het gevoel dat zij speciaal was. Palmer ging een keer met oma shoppen en zag roze slippers in een winkel, die zij graag wilde. Ze zei: 'Oma, je weet dat ik bijna jarig ben.' Haar oma vroeg: 'Is dat zo? Dan koop ik ze voor je.' Oma wist dat het nog maanden duurde voordat zij jarig was, maar speelde het spel mee. Ze had zelf twee zonen gehad. Haar oma overleed toen zij acht jaar was. Palmer vertelt dat als de oefening *the stronger wiser other* in haar opleidingen gedaan wordt, haar oma altijd naar boven komt.

Palmer verliet het huis toen zij ging studeren. Zij deed de opleiding tot maatschappelijk werker in Londen, vlak bij Toronto. Na haar opleiding trouwde zij, werkte vier jaar en deed daarna haar masteropleiding. Vanaf haar zestiende wist Palmer wat zij wilde worden, vanuit de behoefte aan gezinstherapie die zij kende in haar eigen gezin. Haar eerste baan was in

Leefje droom! — Interview met Gail Palmer

de kinderbescherming. Het was een verantwoordelijke baan waarin ze vaak twijfelde of zij alles overzag en aankon. Ze wilde graag de gezinnen helpen en behandeling geven, maar vaak kwam ze daar niet aan toe. Ze heeft echter veel geleerd over families. Na die werkervaring ging zij verder studeren om in de psychiatrie terecht te kunnen. Dat werd een poliklinische afdeling van een ziekenhuis. In 1987 kwam Sue Johnson op die afdeling werken. Palmer was zwanger en ze kijkt terug op een dubbele transformatie in haar leven: moeder worden en een verandering van werkwijze. Johnson werd leidinggevende van het gezinstherapieteam. Wekelijks zagen ze samen gezinnen en echtparen. Palmer deed de gesprekken en Johnson zat achter het *one-way screen* en belde regelmatig met een opdracht: doe nu een *enactment*! Het was een prachtige leersituatie om haar vak te verdiepen en live supervisie te krijgen.

Tijdens haar opleiding tot systeemtherapeut werd Palmer geïnspireerd door Minuchin, Hoffman en Satir. Johnson was al bezig met het ontwikkelen van haar eft-model. De eft is ontstaan tijdens het doen van een onderzoek in het ziekenhuis naar de behandeling van eetstoornissen bij vijftien gezinnen, met gezinstherapie. Een brand in het ziekenhuis maakte abrupt een einde aan hun onderzoek, maar hun ervaringen hebben hen wel gestimuleerd het eft-model bij gezinnen te gaan ontwikkelen.

Tegenwoordig ligt Palmers hart vooral bij gezinnen. Ze houdt van heftigheid. Ze komt uit een gezin met chaos, is gewend aan hectiek en raakt niet van slag van veel emoties in haar kamer. Het is fijn om gezinnen te geven wat zij als kind niet gekregen heeft. Bij echtparen vraagt zij altijd een keer de kinderen erbij. 'Als je alleen een stel in je kamer hebt, weet je niet wat de impact van hun interactie is op hun kinderen. Het is belangrijk dat te zien in je kamer om zo echt te voelen wat deze dynamiek thuis doet. Als je ziet hoe ouders omgaan met hun kinderen kan de schadelijkheid daarvan soms zeer confronterend zijn.' De stem van kinderen laten horen kan een snellere verandering bewerkstelligen.

Vanuit haar vroegkinderlijke ervaringen is Palmer als therapeut extra gespitst op eenzaamheid. Voelen de kinderen zich alleen staan in dit gezin? Kunnen zij delen met iemand hoe het echt met hen gaat? Ook heeft Palmer aandacht voor stille pijn en verlies. Zij weet dat zij als kind te veel alleen gedragen heeft. De pijn die zij droeg was omgeven met taboes, waardoor zij zich geïsoleerd voelde. Binnen haar gezin konden zij er nauwelijks over praten. Mag mijn verhaal er zijn? Blijft iemand bij je ook al hoort hij je verhaal? Is het emotioneel veilig?

Het moederschap veranderde Palmer. Haar dochter opende iets in

Lenny Rodenburg & Karin Wagenaar

haar wat zij nog niet kende. Ze voelde hechting en achteraf realiseert ze zich dat zij niet echt verliefd op haar man is geweest en niet van hem gehouden heeft op een kwetsbare, intieme manier. De liefde die zij voor haar kinderen voelde was veel intenser, opener. Nu zij met Frank leeft, voelt zij die intimiteit ook in haar partnerrelatie. Palmer heeft drie dochters gekregen. Toen zij zestien was, zei ze dat ze later zes kinderen wilde. Nu heeft ze dat in haar samengestelde gezin. Zij heeft drie dochters en ook Frank heeft drie kinderen. Als moeder is Palmer goed in de liefdevolle kant, niet zo goed in het stellen van grenzen. Ook bij haar in huis was het soms chaos. Ze is echter blij dat haar kinderen naar haar toe komen als ze haar nodig hebben. Dit emotioneert haar. Als haar dochters verdrietig zijn of in paniek, bellen ze. Soms als zij een training geeft, heeft zij in de pauze een dochter in crisis aan de lijn. Ze voelen dat het kan en Palmer wil er voor hen, hun partners en de kleinkinderen zijn. Haar dochters zijn nu rond de dertig en ze heeft twee kleinkinderen. Oma zijn is het beste. Het gaat alleen maar om liefde.

Een jaar na haar scheiding, op haar vijftigste, ontmoette Palmer haar huidige man. Een jaar later gingen ze samenwonen. Haar dochters waren toen nog pubers. Het was ingewikkeld voor haar dochters om hiermee om te gaan. Frank ging niet de strijd aan, ging niet Palmer beschermen of het overnemen. Dat zou het allemaal verergerd hebben. Hij steunde haar: 'Blijf vertrouwen op je lijn, ze groeien vanzelf op!' Twee van zijn kinderen hadden een ingewikkelde relatie met hun moeder en waren dol op Palmer. Haar eigen dochters uitten vooral boosheid en verdriet. Zij voelde zich vaak klem zitten tussen deze tegenstrijdige belevingen en gedragingen. Ondertussen zijn ze vijftien jaar verder en nu zeggen de kinderen: 'We hebben onze partners gekozen naar jullie voorbeeld, zoals we jou en Frank samen zien.' Ze zijn hem gaan waarderen.

Al deze ervaringen helpen Palmer in het werken met samengestelde gezinnen. Ze heeft de verschillende dilemma's van binnenuit gevoeld. Ze heeft ervaren dat je niet alleen je eigen koers kunt varen, omdat het anderen frustreert en hun het gevoel geeft dat zij het fout doen. Leven in een nieuw samengesteld gezin vraagt flexibiliteit. Vanuit die gedeelde ervaring kan Palmer hun hoop geven.

Haar ervaringen hebben haar ook geholpen in haar groei als relatie-therapeut. De eerste fase van het eft-model (Johnson, 2010) toepassen lukte Palmer en haar eerste echtgenoot goed. Door haar relatie met Frank weet en voelt zij wat fase twee echt is. Zij hielp cliënten in die fase, maar realiseert zich nu dat zij dat deed vanuit een cognitief begrip. Nu zij de emotionele verbinding heeft met Frank, voelt zij wat fase twee echt bete-

Leefje droom! — Interview met Gail Palmer

kent, namelijk verdieping en intimiteit. Door haar werk met stellen werd zij geconfronteerd met wat emotioneel mogelijk is in een relatie — en wat in haar eigen eerste relatie ontbrak. Dat prikkelde haar om een andere keuze te maken. Zonder deze ervaring was zij — net als haar ouders — bij haar eerste partner gebleven. Ze kon niet langer negeren wat er miste in de relatie, omdat het elke dag in haar therapiekamer aanwezig was. Eft hielp haar de beslissing te nemen te gaan scheiden.

De komende jaren wil Palmer zich richten op het zelf van de therapeut. Hoe kun je de pijn in jezelf niet wegduwen, maar toegankelijk maken om samen met je stel of gezin in de kamer echt aanwezig en afgestemd te zijn? Hoe kun je dat stukje van jezelf omarmen en gebruiken in het contact? Dat is voor Palmer eft. Zij is nu 66 en houdt nog steeds enorm van haar vak. Ze vindt het nog steeds heerlijk met mensen bezig te zijn en dat bleef ook toen zij vijf jaar geleden borstkanker kreeg. Een week na haar operatie was ze weer aan het werk. Ook na haar chemokuren deed zij dat. Niet ziek willen zijn en focussen op wat zij graag doet, was haar manier van overleven. Het heeft haar ook een besef van kwetsbaarheid en eindigheid gegeven dat zij is gaan gebruiken als therapeut. Het heeft haar opener en acceptender gemaakt. Palmer kan nu als therapeut en als docent meer werken vanuit haar hart.

In de loop der jaren heeft Palmer meer zelfvertrouwen gekregen. Vroeger had zij angst om in het openbaar te spreken. Het was heerlijk om naast Johnson te werken, die nam altijd het woord! Op de achtergrond voelde Palmer zich goed. Nu bij de eft is Palmer juist degene die de kar trekt. Samen met Jim Furrow heeft Palmer het boek over eft geschreven (Furrow, Palmer, Johnson, Faller & Palmer-Olsen, 2019). Hij is meer de theoreticus, zij degene die praktische invulling geeft. Indien er demonstraties in de praktijk gegeven moeten worden, treedt Palmer op de voorgrond. Het voelt als een fijne samenwerking.

Verborgene talenten van Palmer zijn marathons lopen en dansen. In haar leven heeft zij vele uren gerend. Het hielp haar emoties te reguleren en gaf haar zelfvertrouwen. Ze houdt van buiten zijn, in de natuur. Samen met Frank woont zij bij een groot meer in Canada, in haar eigen kleine paradijs. Als zij thuiskomt, voelt zij de ontspanning in haar lichaam komen.

Palmer reist veel. Zowel voor haar werk om trainingen en workshops te geven als naar de andere kant van Canada om haar dochter en kleinzoon te zien. Zij heeft een gevuld leven. Frank is met pensioen en reist altijd met haar mee. Hij steunt haar en heeft veel interesse in haar werk.

Het advies van Palmer aan jonge therapeuten is: 'Leef je droom. Wees

Lenny Rodenburg & Karin Wagenaar

niet bang te dromen.' Als zestienjarige wilde zij gezinstherapeut worden, naar de universiteit en zes kinderen krijgen. Toen Palmer voor een scheiding koos, hadden allerlei mensen een mening, zeker omdat zij kinderen had. Johnson stimuleerde Palmer haar eigen keuze te maken. Johnson was een mentor, een soort moeder voor Palmer. Net als haar grootmoeder had ze oog voor haar en geloofde ze in haar. Dit emotioneert Palmer. Het is in je leven zo belangrijk mensen te hebben die je echt zien. Johnson liet haar dingen doen waar zij voor haar eigen gevoel nog niet klaar voor was. Johnson gooide haar in het diepe. Zonder risico geen resultaat. *Go for it!*

Lenny Rodenburg is klinisch psycholoog, systeemtherapeut, supervisor, opleider en leertherapeut. Ze is werkzaam vanuit haar eigen praktijk in Bussum. E-mail: info@lennyrodenburg.nl.

Karin Wagenaar is klinisch psycholoog, psychotherapeut, supervisor, leertherapeut en gecertificeerd eft-trainer. Ze is werkzaam vanuit haar eigen praktijk in Utrecht. E-mail: karin.wagenaar@eft.nl.

Literatuur

- | | |
|---|--|
| <p>Furrow, J., Palmer, G., Johnson, S.M., Faller, G., & Palmer-Olsen, L. (2019). <i>Emotionally focused family therapy</i>. New York/London: Routledge.</p> | <p>Johnson, S. (2010). <i>Veilig verbinden — Emotionally focused therapy in de praktijk</i>. Utrecht: Stichting EFT Nederland.</p> |
|---|--|