

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 familie betrekken in leertherapie

Ervaringen van de systeemtherapeut in opleiding

Ineke Rood

Samenvatting

De familie in vivo in de leertherapie betrekken is doorgaans niet vanzelfsprekend voor veel systeemtherapeuten in opleiding. In dit artikel beschrijf ik in een onderbouwd verhaal de ervaringen met leertherapie van systeemtherapeuten in opleiding waarbij de familie in vivo werd betrokken. Ik kijk terug op mijn werkwijze en onderzoek wat daarvan de effecten zijn op de persoonlijke ontwikkeling van de opleiding en wat dit proces voor henzelf en in hun rol als systeemtherapeut heeft betekend.

Nut en noodzaak van leertherapie

Over het nut en de noodzaak van leertherapie wordt heel verschillend gedacht. Ik memoreer een van onze pioniers Jay Haley (1976), die leertherapie als tijdsverspilling zag en meende dat trainees die dit doen zodanig met zichzelf bezig zijn dat cliënten moeite hebben hun aandacht te krijgen.

Murray Bowen (1978), een andere pionier, spreekt mij aan waar hij beschrijft dat systeemtherapeuten effectiever werken indien ze de eigen moeilijkheden met hun gezinnen doorwerken. Hij stimuleert de trainee deze moeilijkheden samen met hen te onderzoeken.

Harry Aponte en Carol Carlsen (2009) schrijven over *signature themes*, levenslange persoonlijke en unieke worstelingen, kenmerkende thema's die bepalend zijn voor hoe een persoon de relatie met zichzelf en anderen onderhoudt. Deze 'persoonlijke handtekening' kent een onderliggende kern, zoals de behoefte aan controle, angst voor kwetsbaarheid of afwijzing (Aponte & Kissil, 2014).

Monika Jongerius-Joras (2017, p. 56) omschrijft leertherapie als 'een proces waarin wij onderzoeken welke stereotypen ons denken en leven

beïnvloeden sinds onze geboorte en gedurende de tijdslijn van de ontwikkeling. Het gaat om welke stereotypen onze ontwikkeling beperken en hoe wij door reflectie de regie weer kunnen terugveroveren’.

Familieleden betrekken in de leertherapie?

Vanaf 2008 ben ik leertherapeut, en van begin af aan bespreek ik met opleidingen die in leertherapie komen de mogelijkheid om hun familie bij de leertherapie te betrekken. Reflectie op de levensloop, het bespreken van de kenmerkende ervaringen via de levensverhalen, zie ik als een belangrijk onderdeel van een systemisch leertherapieproces. De stemmen van familieleden kunnen behulpzaam en van grote waarde zijn bij het opnieuw betekenis geven aan beperkende levensverhalen. Gaandeweg intrigeerde mij de terughoudendheid die ik bij opleidingen ervaarde als ik dit ter sprake bracht. Ik dacht: ‘In de opleiding leren we hun toch hoe ze cliënten kunnen motiveren om met hun familieleden te spreken om hen mee te brengen naar het therapieproces!’ Hoe moest ik deze terughoudendheid in hun eigen leven nu begrijpen?

Hierbij stilstaand in de leertherapie kwamen er verschillende aarzelingen aan het licht. Wat vertellen deze aarzelingen en wat kan de opleiding daaruit leren? En wat als onze opleidingen zo’n angst daarvoor kennen en dit proces niet willen of kunnen aangaan? Zijn er ook contraindicaties? En word je een effectievere systeemtherapeut, zoals Bowen (1978) beweerde, als je jouw leervragen met behulp van je eigen familie hebt onderzocht en uitgewerkt?

Om meer inzicht te krijgen in deze vragen en in wat de invloed en het effect zijn van het betrekken van de familie in vivo bij de leertherapie, op het zelf en op de rol van de systeemtherapeut in opleiding, ging ik met alle opleidingen die bij mij in leertherapie zijn geweest in gesprek. Met behulp van een vragenlijst heb ik teruggekeken op dit proces. Alvorens deze ervaringen te beschrijven wil ik eerst stilstaan bij de betekenis van het zelf en van de rol van de systeemtherapeut.

Het zelf en de rol van de systeemtherapeut

Vele auteurs menen dat de therapeut in het therapeutisch gesprek het zelf gebruikt om op constructieve wijze met een gezin te werken. Echter, het zelf is een zeer controversieel concept. Vanuit een modernistische visie wordt het zelf gezien als een stabiele, autonome essentie in de persoon. Postmodernisten en sociaal-constructionisten zijn kritisch over

deze visie. Zij zien het zelf als een voortdurend proces van autobiografie (Anderson, 1997; Hoffman, 1991). Het zelf verwijst naar het belevingsproces van de therapeut en weerspiegelt de therapeut als mens en als deelnemer aan het therapeutisch gesprek. De rol van de therapeut weerspiegelt de therapeut als professional wiens taak het is het gesprek te faciliteren (Rober, 2009, p. 143). Zo verwijst het zelf naar de belevingen van de therapeut, diens angsten, beelden en ideeën, waarbij deze in het gesprek gebruikmaakt van de eigen reacties om het therapeutisch proces te initiëren en te ontwikkelen.

De opbouw van een systemische leertherapie

Systemische leertherapie begint bij mij met de vraag hoe het is om met leertherapie aan te vangen. Ziet de opleiding de therapie als een cadeau en ligt het open, of zijn er veel aarzelingen en onzekerheden? Aansluitend bij deze overwegingen kan de opleiding mij vragen stellen en vertel ik over mijn visie op een systemische leertherapie en mijn werkwijze daarbij. Zo komt het betrekken van familieleden bij het leertherapieproces al direct ter sprake. Ik memoreer daarbij dat dit niet een verplichting is maar dat dit proces zich doorgaans op natuurlijke wijze ontwikkelt. In grote lijnen staan we bij de start stil bij de persoonlijke context, de werkcontext, de opleiding en de leervragen. In de daaropvolgende gesprekken komen door middel van het genogram en de tijdslijn de leervragen tot leven in de vorm van thema's of een focus en onderzoeken we die via circulaire vragen. Denk hierbij aan vragen als: 'Laten we doen alsof jouw partner hierbij aanwezig is', of: 'Stel dat jouw vader hier een antwoord op zou geven, wat zou hij mij dan vertellen?' De opleiding zelf gaat eerst nadenken over de invloed en het effect van die personen en stemmen op de focus en de ervaren samenhangen. Zo ontvouwen zich de persoonlijke verhalen die het thema of de focus omringen en rijpt het idee om die personen daadwerkelijk bij de leertherapie te betrekken.

Onderzoek: podium geven aan de persoonlijke verhalen

Participanten en procedure Alle opleidingen bij wie meerdere leden van de familie in vivo betrokken waren bij het leertherapieproces, heb ik via e-mail uitgenodigd om deel te nemen aan mijn onderzoek. Het betreft een man en elf vrouwen in de leeftijd tussen vijfendertig en zestig jaar, van Nederlandse afkomst. Een aantal van hen zat in de afrondende fase van hun opleiding, anderen waren beginnend of gevorderd. De leerthera-

pieën waren minimaal een jaar en maximaal zeven jaar geleden afgesloten. Na telefonische uitleg stemden zij in met deelname, en een week voorafgaand aan het interview werd de vragenlijst opgestuurd. Het interview werd door mij via beeldbellen afgenomen en opgenomen, vervolgens teruggeluisterd en uitgeschreven en opgestuurd naar de opleiding die daardoor in de gelegenheid werd gesteld de antwoorden te controleren en aan te vullen.

De onderzoeksvragen De vragen waren vooral gericht op de belevingen van de opleidingen en hadden een open en hypothesetoetsend karakter.

1. Weet je nog wat jouw leervragen of doelen waren voor de leertherapie en zou je er iets over kunnen vertellen?
2. Mogelijk had jij, voordat jij in leertherapie zou gaan, al wel gedachten over het betrekken van familie bij de leertherapie. Was je daarin geneigd hen wel of juist niet te betrekken?
3. De leertherapeut besprak tijdens de kennismaking en gedurende de leertherapie de mogelijkheid van het betrekken van familie. Wat waren je aarzelingen en wat gaf bij jou de doorslag hen te betrekken?
4. Uit ervaring weet ik dat er vele gedachten langskomen als je nadenkt over een gezamenlijk gesprek. Vaak zijn dit ook wel vooringenomen ideeën over wat men zal zeggen en doen in dat gesprek. Waren er vooringenomen veronderstellingen vooraf aan de gesprekken met betrekking tot je familie en zo ja welke?

Ervaringen tijdens de leertherapie met de familieleden:

5. Hoe verliep het gesprek toen je hen uitnodigde en wat deed dit met jullie onderlinge contact?
6. Welke vragen of opmerkingen van de leertherapeut hebben je tijdens het gesprek met de familieleden het meest geraakt?

Invloed en effecten op het zelf en de onderlinge familiebanden:

7. Hebben deze vragen en het gesprek naar aanleiding van deze vragen tot nieuwe inzichten geleid? Is er daardoor een nieuw proces in jezelf met betrekking tot de familie in beweging gebracht en zo ja, hoe ziet dat proces eruit?
8. Stel, de familie was niet betrokken geweest bij het proces van jouw leertherapie, welke belangrijke ervaring of verandering had dan niet plaatsgevonden?

9. Wat heeft de leertherapie jou gebracht als persoon in relatie tot je familie?
10. Hoe heeft een mogelijke positieve ontwikkeling met betrekking tot de familie zich voortgezet?

Invloed en effecten op het zelf en de rol als systeemtherapeut:

11. Wat heeft de leertherapie jou gebracht en geleerd in de rol van systeemtherapeut in relatie tot cliënt en/of systemen?

Analyse van het materiaal Bij de analyse van het materiaal ben ik systematisch te werk gegaan volgens de richtlijnen voor kwalitatief onderzoek van Van Zuuren (2010, p. 101) Ik verwerkte daarvoor de antwoorden systematisch door verticaal de nummers van de ondervragden te plaatsen en horizontaal per ondervraagde opleiding de antwoorden op de elf vragen te beschrijven. Zo werden er in totaal honderdtweëndertig belevingen of meningen van de opleidingen verwoord. De analyse van het materiaal bestond uit meerdere rondes. Deze systematiek sluit nauw aan bij de 'bracketing-methode' (Werts & Van Zuuren, 1987). Deze methode is behulpzaam bij het reduceren, ordenen en interpreteren van de informatie, waarbij ik zelf als interviewer in dit onderzoek geen onafhankelijke partij was (zie figuur 1).



Figuur 1 Analyse van de vragenlijsten

Bevindingen: podium geven aan de persoonlijke verhalen

Verwachtingen vooraf bij het betrekken van de familie

De leervragen Het vraagt grote zorgvuldigheid om de informatie te reduceren, te ordenen en te interpreteren. Voor een zorgvuldige analyse van het materiaal onderzocht ik of er een rode draad te vinden was ten aanzien van de verschillende leervragen, want deze vormden de basis van het onderzoek. Hoewel de leervragen op het eerste gezicht heel divers leken, lagen er onderliggend uiteindelijk existentiële thema's aan ten grondslag. Deze hangen samen met vragen als: 'Wie ben ik?', 'Hoe besta ik?' en 'Wat beteken ik in relatie tot de ander?' Een belangrijk terugkerend thema daarbij bleek onzekerheid of ontevredenheid over de wijze waarop de meeste respondenten zichzelf zagen in relatie tot belangrijke anderen. Dat gold voor de relaties binnen het gezin van oorsprong, binnen de organisatie of het team waarin zij werkzaam zijn, of ten aanzien van de eigen partner en het eigen gezin.

Het bleek te gaan om vragen als: 'Hoe wil ik mezelf positioneren?', 'Hoe wil ik uitdrukking en taal geven aan wat mij raakt in relatie tot de ander?' Gevoelens van verdriet, eenzaamheid, het ervaren van uitsluiting en gebrek aan verbinding vallen daarbij op. Aan de andere kant ging het ook om overbetrokken en onbegrensd zijn in de relatie tot anderen en jezelf daarin verliezen. Het bleek een continuüm van enerzijds een gebrek aan en anderzijds een overmaat aan verbinding. In de kern ging het om het zoeken van het zelf naar de juiste positie of plek binnen die verschillende contexten.

'Ik wilde hen niet met mijn vragen belasten; dat los ik zelf wel op, laat dat maar bij mij. Ik deal daarmee, want daar kunnen ze niet meer een steentje aan bijdragen, dat lijkt mij heel ingewikkeld. Daar valt niets meer te halen voor mij, want later moet ik horen dat het toch anders was. Moeder wordt verdrietig en gaat huilen, en naar mij toe heb ik het dan gedaan.'

Bowen (1978) spreekt in deze context over het proces van differentiatie van het zelf. Het autobiografische proces, de ervaringen in de levensloop, vaak binnen het gezin van oorsprong, bleken van grote invloed op die onzekerheid en ontevredenheid van de opleidingen.

'Mijn ouders zouden het heel lastig vinden dat ik in therapie mijn onzekerheid wil bepreken en niet gewoon thuis; en ik ben bang dat ze mij weer als de lastige zien die het anders wil. Zelf ben ik bang voor

een herhaling van zetten van vroeger. Ik voel me niet wetende in wat van mij is en wat van mijn ouders, en dit wil ik eerst voor mezelf in de leertherapie uitwerken.'

Bij deze vragen over de betrekkingen in die verschillende contexten, kun je je als opleiding reeds voorafgaand aan de leertherapie bedenken of het belangrijk of zinvol is juist die personen bij het proces te betrekken bij wie deze onzekerheid of ontevredenheid het meest speelt. Zodat de verschillende stemmen rondom de leervragen van de opleiding gehoord kunnen worden. Enkele opleidingen kenden deze gedachten helemaal niet, en waar deze gedachten er bij de anderen wel waren werden deze bij aanvang niet openlijk geuit.

'Ik ben me bewust van de invloed van het systeem en ben iemand die buiten de lijntjes kleurt, maar ik zal zelf niet voorstellen mijn systeem mee te nemen.

Had vooraf wel gedachten daarover, maar het was zeker niet de bedoeling daar iets mee te doen. Ik kom hier echt voor mezelf.'

De aarzelingen De leertherapievragen in dit onderzoek vielen samen met het jezelf wel of niet positioneren, verbinden met of differentiëren van de ander. Het bleek van waarde juist daarom de verschillende stemmen rondom de aarzelingen uit te vragen en het spanningsveld van wel of niet betrekken van de familie te doorleven. Dit gebeurde veelvuldig naar aanleiding van het ingebrachte materiaal. Want spreken over de familie betekent volgens de gezinsregels veelal ook dat je over de familie niets dan goeds vertelt. Waar er bij aanvang soms geen aarzelingen leken te bestaan, werd later in het therapeutisch proces het terugdeinzen vertaald naar angst voor verlies van controle, en werd twijfel zichtbaar. Angst voor ontregeling van het gezin van oorsprong leek een reden om de betrekkingsvraag niet bespreekbaar te maken met de familie. (Over)-bescherming van eigen ouders en vooral de moeder, viel op. Maar ook de angst voor een hernieuwde afwijzing indien de familie niet bereid zou zijn mee te komen kwam veelvuldig voor.

Uit de interviews leerde ik hoezeer het in de gesprekken over het betrekken van familie om een intens proces gaat. Dit verloopt van het opperen van een idee dat moet rijpen, naar een concretere voorstelling, tot aan de gesprekken in de therapiekamer. In dit rijpingsproces blijkt de houding van de therapeut van groot belang. Zo woog ik als therapeut samen met de opleiding diens aarzelingen, maar ook mijn eigen aarzelingen en de ideeën over de mogelijke aarzelingen van de familie. Het gaat om een neutrale, open, hypothetiserende houding waarbij de thera-

peut vooral door het onderzoeken van de meerstemmigheid met behulp van circulaire, toekomstgerichte vragen, de familie denkbeeldig in de kamer brengt.

Ervaringen tijdens de leertherapie met de familieleden

De uitnodiging aan de familie Bij het uitnodigen van de familie mag er geen strijdigheid bestaan tussen de inhoud en de context van het systemische leertherapie-traject. Zo gaven Tomm en Van Trommel (1986) volgens de praktijk van de cybernetische methode aan dat de hulpverlener moet proberen de context waarin de eerste ontmoeting plaatsvindt zodanig te herstructureren dat de betrokkenen niet meer gevangen zitten in tegenstrijdigheden.

De gedachte dat je een ervaringsdeskundige systeemtherapeut wordt als je met je eigen gezin van oorsprong over kwetsbare onderwerpen durft te praten, leefde bij veel van de opleidingen. Deze gedachte gaf vaker de doorslag, en zo werd moed verzameld om de familie te betrekken.

‘Ik wilde het doen voor mijn proces en vond het heel, heel spannend. Ik moet in de spiegel kunnen kijken voor mijn cliënten en moet ook de uitdaging aangaan. Moet het ook zelf ervaren.’

Uit het onderzoek bleek dat een uitnodiging aan de familie vooral werkzaam was als de vraag gesteld werd vanuit de context van de opleiding tot systeemtherapeut. De veilige ingang van het opleidingstraject als context voor een eerste ontmoeting bleek een indirecte maar koninklijke weg om de uiteindelijke dieperliggende thema's in de therapiekamer bespreekbaar te maken. Deze dieperliggende thema's hingen doorgaans samen met afwijzing, onzekerheid en het verlangen om gezien en serieus genomen te worden, en met het onvermogen dit openlijk te bespreken.

Wat er gebeurde Vanaf het moment dat aan de familie de vraag voor deelname gesteld werd, gebeurde er van alles in de onderlinge betrekkingen. Systeemtherapie begint op het moment van het eerste contact, zoals de cybernetici dit in de jaren tachtig al nadrukkelijk vermeldden (Tomm & Van Trommel, 1986).

‘Er gebeurde van alles tussen mij en mijn ouders die “ja” zeiden. En ik kon hun vertellen over mijn leervragen. Ik was verrast en blij: ze doen dit voor mij. Ik mocht dus bestaan.’

In tegenstelling tot het meevragen van gezinsleden uit het gezin van oorsprong bleek het betrekken van de partner vaak vanzelfsprekender. Toch ging ook dit doorgaans niet als vanzelf, want hoe vraag je dit aan je partner? Meerdere respondenten wisten nog goed waar ze stonden toen ze hun ouders of partner de vraag stelden.

‘Het was wel spannend ook, we stonden in de keuken en ik zocht het goede moment en legde het in de week. “Weet je van ... het zou kunnen dat ...” In de week leggen zodat het kon rijpen. Ik liet hem weten dat ik hem nodig had, hij voelde zich daardoor niet bedreigd, er kwam juist een laagje bij.’

Vele gedachten vooraf aan het gesprek hielpen ook de leertherapeut een inschatting te maken van wat er mogelijk verwacht kon worden tijdens het gesprek, wetende dat vooraf besproken hypothesen niet meer dan als een gids voor het gesprek beschouwd moeten worden. Zij creëren vooral een sfeer van veiligheid voor de opleiding, en tegelijkertijd kun je je als leertherapeut met deze hypothesen voorbereiden op het gesprek met de opleiding en de familie.

‘Ik ben bang dat mijn partner, die onze systemische taal niet kent, zich buitengesloten zal voelen, in het gesprek van twee therapeuten tegen een. Of zich zondebok gaat voelen, of dat mijn moeder zich als slachtoffer gaat gedragen en gaat huilen of dat ik bevestigd word in het idee van de egoïstische dochter, en dan gaat het weer om mijn moeder in plaats van om mij.’

Contra-indicaties Slechts bij drie opleidingen bleek een uitnodiging aan de ouders contra-geïndiceerd te zijn, omdat de opleiding hen niet wilde blootstellen aan eerdere gezinstrauma's. In twee situaties ging het om hoogbejaarde ouders en bleken vooral het incasseringsvermogen en de kwetsbaarheid van deze ouders voor de opleidingen het criterium. Maar ook de angst voor een hernieuwde afwijzing en uitstoting door de familie speelde een grote rol. In deze drie situaties werd een *sibling* of partner betrokken.

‘Ik was uit een burn-out aan het opkrabbelen, en leertherapie kon ik goed gebruiken, met alle thema's waar ik tegen aan was gelopen. Thema het overlijden van broer, de acceptatie daarvan. Ik was twaalf toen hij overleed en heb me toen heel eenzaam gevoeld. Als dit ter sprake komt overzie ik niet wat er in het gesprek met hen maar ook met me-

zelf gebeurt. Mijn vrouw wel, was prima, maar mijn ouders niet hoor, dat gingen we niet doen, niet doen, nee.'

Voorafgaand aan de eerste ontmoeting Ik bespreek met de opleider dat ik, al invogend, een alliantie moet opbouwen met de familie en hen daarom uitgebreid welkom heet en bedank voor hun komst. Bij aanvang van het gesprek stel ik mij kort voor door over mijn eigen gezin en leertraject te vertellen. Vervolgens vraag ik hun hoe het voor hen is om hier samen te komen. Ik prijs hun inzet en moed om het gesprek met ons samen aan te gaan en betrek hen als belangrijke bondgenoten (Madsen, 2011). Als leertherapeut word je voor de opleider een levend voorbeeld van hoe je het gesprek vanuit meerzijdige partijdigheid kunt aanvangen. De opleider kan op twee niveaus meebewegen: als onderdeel van het systeem, maar ook mee- en afkijkend in de rol van beginnend systeemtherapeut. Op de beide niveaus vindt dus een leerzaam proces plaats.

De respondenten vertellen hoe ze er alles uit wilden halen om zelf te leren. De spanning bleek bij hen doorgaans wel hoger voor aanvang van de eerste ontmoeting met het gezin van oorsprong dan voor de komst van de eigen partner of kinderen.

'We hadden het toch voorbesproken, maar ik had geen idee hoe dat dan zou gaan, dat vond ik wel een blinde vlek. Omdat ik niet wist hoe moeilijk het was om twee dingen in mijn hoofd te houden. Enerzijds ben ik therapeut en wilde ik veel leren, maar ik werd ook kind en dat was best lastig. Dat laatste was vooral wat mij tijdens het gesprek bezighield.'

Het podium voor de systeemtherapeut in opleiding Het kader voor het systeemgesprek formuleer ik vaak als volgt: 'In het leertherapieproces, in het kader van de opleiding tot systeemtherapeut, zijn we thema's gewaargeworden die we graag met u willen delen en samen willen onderzoeken.' Hierdoor wordt het kader voor het gesprek duidelijk. Familieleden komen voor de opleider, die staat centraal en krijgt het podium. Als dit niet duidelijk is, geeft het verwarring en onveiligheid. Een respondent vertelde het volgende:

'Wat ik me heel erg herinner was dat het niet goed ging met mijn partner, en de vragen die de therapeut haar stelde die over haar gingen. Dat ik bang was dat de therapeut bijna haar therapeut zou worden, dat gevoel had ik erbij.'

Invloed en effecten op het zelf en de onderlinge familiebanden

De kracht van het betrekken van de familie Systeemtherapeuten in opleiding nemen in hun gezin van oorsprong vaak een bijzondere positie in en waren soms al een soort gezinstherapeut in hun familie voordat ze in opleiding kwamen (Van Lawick, 1998). Zij kennen de positie van helper, beschermer of verzorger van de familie en dit kan hun zelfgevoel positief ondersteunen. Het kan hen ook beperken in hun ontwikkeling tot systeemtherapeut, zo bleek vaker uit de ervaringen van de respondenten.

‘We doen nu ons best om op de goede plek te blijven. Ik heb besloten om tussen mijn moeder en oma uit te gaan. Ik heb in mijn redderen een gevecht voor mijn moeder met oma geleverd, en nu heb ik mijn grenzen aangegeven, want deze ongezonde relatie wilde ik niet meer.’

Kijken we terug naar de vragen die de opleidingen vooral in de samenspraak met de familie hebben geraakt, dan valt op dat het vaak om de meest eenvoudige, circulair gestelde vragen ging. Daarbij werden belangrijke elementen van veerkracht van het systeem benadrukt. Thema's waren onder meer zorgdragen voor, gehoord, gezien en gewaardeerd worden. Datgene wat familieleden de opleiding gunnen of datgene van de opleiding waar ze trots op zijn. Vragen die samenhangen met hoe de opleiding gepositioneerd is binnen de familie: of die als overbetrokken of als nauwelijks in verbinding met hen wordt gevoeld of gezien.

Externaliseren en enscenering Bij verschillende opleidingen ontstond tijdens het gesprek met de ouders of siblings inzicht in hoe bijvoorbeeld de overbetrokkenheid van de opleiding hen in de greep had. Zo leerde een van de opleidingen in de leertherapie hoe ze, à la Minuchin, door herstructurering in de ruimte (het wisselen van de stoelen) uit haar plek tussen de ouders in werd bevrijd. Tegelijkertijd konden de ouders aangeven hoe de overbetrokkenheid van de dochter, waarbij deze zich tussen de ouders begaf, hen belemmerde. Zoals ze het verwoordden: ‘Daar spreek je niet over met je kind.’ Zij ervoeren door de interventie uiteindelijk de ruimte die ook zij nodig hadden. Ook op andere manieren bracht de leertherapeut het systeem uit balans, waarna het zich vervolgens herstelde met een beter evenwicht.

‘Het liep zo anders. De therapeut gaf mijn vader ruimte, waardoor mijn moeder niet de situatie bepaalde, maar vader zijn verhaal kon vertellen. Mijn vader werd een persoon voor mij met een eigen gevoelsleven en de therapeut was niet bang voor de emoties van ons gezin.’

Gesprekken met de familie vonden plaats in wisselende samenstellingen. Soms in eerste instantie met de siblings terwijl later bleek dat ook de ouders hun stem wilden laten horen of andersom. Als met een deel van het systeem werd gesproken resoneerden de nog onzichtbare andere delen mee, en zo werd de familie stap voor stap betrokken. Vooringenomen ideeën van de opleidingen werden gedeeld en oude verhalen werden her-verteld. Voor de opleidingen kwam er ruimte om nieuwe wegen in de omgang en verbinding met de familie te ontdekken.

‘Dat mijn vader weer dominant ging doen zoals hij dat altijd doet, en dat de therapeut een soort van herformulering deed van eh eh ... de onbetaalbare kracht van moeders. Dat was op zich een inkoppertje maar ik heb er wel veel aan gehad.’

De kracht van de partner Een belangrijke bevinding is het fenomeen van de partner als bondgenoot en als co-therapeut. Het betrekken van de eigen partner liet doorgaans de minste stress zien. Terugkijkend op gesprekken samen met de partner van de opleiding wordt vooral een versteviging van de hechting gerapporteerd. Ik denk aan de partner die ter plekke de opleiding eerlijk benaderde en openlijk zijn waardering uitsprak en aan het effect daarvan op de opleiding.

‘De therapeut vroeg aan hem: “Wat zou jij je partner gunnen” of zo, zo’n soort vraag. “Ik zou haar wat meer luchtigheid gunnen en dat ze zou genieten.” Het raakt mij nog en maakte mij emotioneel. Verbindend dat hij mij dat zo gunde. In gesprek met mijn partner ontdekte ik dat ik mijn en dijn moet scheiden en mezelf begrenzen maar dit was lastig, omdat ik dacht dat ik verantwoordelijk was voor dat het niet goed met hem ging.’

Als het gezin van oorsprong niet betrokken kan worden, kunnen partners de worsteling van de opleiding met bestaande problemen als uitsluiting of overbetrokkenheid vanuit het gezin van oorsprong erkennen.

‘De vraag aan mijn partner of ik het zou kunnen verdragen om me meer terug te trekken van mijn familie en zijn antwoord dat ik dit wel kon, maar met kromme tenen. Want dat betekende dat ik moest verdragen dat ik mijn plek en positie moest weten. En de therapeut zei ook: “Je kent je vrouw wel heel goed” en dat was voor mij fijn en ik vond het fijn dat hij daar zo zat en vrij was en kritisch naar mij kon zijn.’

Partners kunnen vervolgens heel behulpzaam zijn bij de voortzetting van het leertherapieproces en de opleiding ondersteunen bij vragen die buiten de therapiekamer gesteld worden. Zo nodigden verschillende opleidingen, samen met hun partner, hun broers of zussen uit in de context van een veilige thussituatie, waarbij de partner thuis de maaltijd verzorgde en de opleiding haar leertherapievragen kon stellen aan de familie.

‘Ik werd me, zittend tussen mijn broers, bewuster van mijn positie als jongste meisje dat iets te melden heeft en naar wie geluisterd wordt en aan wie waarde gehecht wordt aan wat ze zegt. Ik ben goed genoeg voor hen, daar hoef ik niet meer van alles voor te doen en ik kan zijn wie ik ben.’

De kracht van de derde generatie Naast ouders, partners of broers en zussen is het in veel gevallen de derde generatie die moeilijke zaken bespreekbaar kan maken, omdat de afstand tussen grootouders en kleinkinderen groter is. Ze brengen verhalen aan het licht waarmee er lucht komt in de geschiedenis, of het wordt minder zwaar doordat er een ander perspectief op de geschiedenis aan het licht komt (Tjin A Djie & Zwaan, 2014, p. 35) Ook binnen de narratieve therapie zoeken we concrete wegen naar het ontwikkelen van een waarderend publiek dat de totstandkoming van alternatieve verhalen kan ondersteunen. In het *witnessing*-proces (getuigenproces) wordt publiek uitgenodigd te luisteren naar een therapeutisch gesprek waarin een nieuw verhaal naar voren wordt gehaald. Hun wordt als getuigen gevraagd reflecties te geven over hoe het was om dit verhaal te horen en hoe ze dit kunnen koppelen aan hun eigen leven (Madsen, 2011).

In een afrondende fase van een leertherapie werd de betrokkenheid gevraagd van volwassen kinderen in de vorm van een getuigengroep. Zo deelde een opleiding in het bijzijn van haar dochters als getuigen, haar worsteling met hoe ze zich wilde en kon positioneren naar haar moeder. Hier volgt een citaat na afloop van een zitting waarin circulaire vragen werden gesteld over de invloed van oma:

‘Wat betekende dit voor jou en voor jouw dochters?’

‘Nou, dan had ik denk ik niet expliciet gehoord hoe zij de relatie met mijn moeder ervaren, want eerder had ik daar nog nooit over gesproken met hen en ze konden nu vrijuit spreken waar ik bij was. En ook dat ik heb gehoord hoe mijn moeder toch die oma kan zijn voor hen en best in staat is antwoorden te geven; weer een stukje kant dat ik eerder niet kon zien. Het was ook een confrontatie met mezelf.’

Het zelf en de positionering van de opleiding binnen familie en bredere verbanden Zelfs tot vijf of meer jaren na afsluiting van de leertherapie werden de ervaringen van de opleidingen gedeeld alsof het gisteren gebeurde. Als onderzoeker was ik vaak verrast over de gerapporteerde vooringenomen gedachten en de kenmerkende ervaringen van de opleidingen. Over hoe de angsten, de beelden en de ideeën werden bijgesteld tijdens de familiegesprekken.

Deze nieuwe ervaringen en inzichten bleken van grote invloed op hoe de opleidingen zichzelf in relatie tot de ander zijn gaan herpositioneren, herwaarderen en ervaren. En hoe dit tot een nieuwe kijk op henzelf heeft geleid en tot een andere omgang en taal met de partner, het eigen gezin of met het gezin van oorsprong. Tegelijkertijd verbreedde dit zich naar ervaringen met vrienden, collega's en de organisaties waarin zij werkzaam zijn.

'Ik weet nu wat mijn plek is binnen het geheel van de familierelaties, en dit waaiert uit ook binnen andere systemen. Een andere mantra is of ik op de goede stoel zit, ook in het team. En dat ik veel meer sturing geef aan mijn werk; steeds weer positioneren, en niet accepteren waar anderen mij zetten zoals mijn moeder doet alsof ik het niet goed doe. En nu denk ik als mijn pa zich bij mij beklagt: "Die stoel is niet voor mij, daar ga ik niet op zitten." En dat is toch wel de winst van de leertherapie. Ik ben veel meer mens geworden en het mens-zijn van mensen gaan voelen. Zo zit ik ook met mijn cliënten want zij zijn mensen in plaats van een medisch model.'

Invloed en effecten op het zelf en de rol als systeemtherapeut

Het zelf en de rol van de opleiding in de dagelijkse praktijk Hoe maken de opleidingen tijdens het therapeutisch gesprek met de cliënten en hun gezinnen gebruik van deze systemische leertherapie-ervaringen? Hoe zijn zij geraakt en hoe resoneren deze persoonlijke ervaringen mee in de dagelijkse praktijk? En helpt het hen in hun attitude responsief te blijven in het initiëren en ontwikkelen van een therapeutisch proces met hun cliënten? En helpt het hen in hun rol als professional wiens taak het is het gesprek te faciliteren?

In de antwoorden wordt vooral gerapporteerd hoe zij zich vanuit de eigen ervaringen bewust zijn geworden van de kwetsbaarheden van cliënten en hun families. In hun afstemmen op de familie kun je een attitude beluisteren waarin respect en meeleven weerklinken, omdat het lef en moed vraagt om in de therapiekamer in het bijzijn van familieleden over jezelf te spreken. In hoe zij geraakt worden door de aarzelingen van

hun cliënten kunnen ze meeresoneren en reageren naar aanleiding van de eigen leertherapie-ervaringen.

‘Leertherapie bracht echt besef van wat je vraagt aan mensen. Ik was er zelf al de hele dag mee bezig om te beseffen dat er weer gepraat moest worden, en hoe is dit voor andere cliënten. Het is niet zo vanzelfsprekend van “dat doen we gewoon”, je moet stilstaan bij de aarzelingen van mensen en daar echt aandacht voor hebben.’

Verschillende opleidingen leerden veel over de opbouw en structuur van een therapie. Hoe je podium geeft en toch meervoudig partijdig blijft, hoe je daarmee veiligheid creëert, hoe het verlagen van het tempo door middel van vertragen en verdragen de intensiteit van het samenzijn verhoogt. En ook dat het aansluiten bij de taal de druk verlaagt en helpt, zodat ouders ongehinderd hun verhaal kunnen vertellen.

De derde ruimte In psychotherapie gaat het om het creëren van het derde element of het benutten van een derde ruimte om een verhaal te kunnen laten ontstaan (Olthof, 2012, p. 132). Het is de ruimte waarin alternatieve scenario’s als mogelijkheid worden gezien. Een derde ruimte creëer je door bijvoorbeeld gebruik te maken van meerstemmigheid, metaforen, circulaire vragen, externaliseren of *enactment*.

Door zelf een onderdeel te zijn van het therapeutisch proces heeft de opleiding kunnen ervaren wat de effecten zijn van het gebruik van de derde ruimte waarbinnen de verschillende systeemtherapeutische technieken werden ingezet. Allen vertellen over de kracht van de derde ruimte en hoe ze deze zelf gemakkelijker zijn gaan gebruiken in hun behandelingen.

‘Dat het circulair maken goed werkt en minder beschuldigend is, en dat het niet gaat om “jij bent dit en dat”, maar het is de dynamiek van het systeem, hoe we er samen greep op hebben.’

‘De kracht van circulaire vragen waarbij je in de derde positie zit, die je zo deed voelen “oh, het gaat toch over mij”. Confrontaties verpakt in de vraag.’

De opleidingen registreerden hoe praten in de therapiekamer, met de therapeut als derde, een heel ander effect heeft dan het praten samen thuis. De therapeut als derde, als getuige, die het mocht horen en andere vragen stelde en die kon luisteren, waardoor er nieuwe perspectieven ontstonden.

‘Voelen dat er heel veel verschillende waarheden zijn waarbij je niet moet vastzitten op een mening. De therapeut is nodig als derde om dit verstarde patroon te doorbreken, ook al gaf het eerst heel veel ongemak. Die ervaring sterkt mij in mijn opvatting om altijd partners of andere gezinsleden mee te vragen.’

Beschouwingen

Wat maakt, al terugkijkend op de uitkomsten van mijn onderzoek, een systeemtherapeutische leertherapie samen met de familie nu zo leerzaam en aanbevelingswaardig? En waar liggen mogelijke contra-indicaties?

De opleidingen leerden hoe systeemtherapie een kans krijgt als de vraag voor deelname van gezinsleden aan de therapie vanuit de juiste context wordt gesteld. Zo biedt de context van de opleiding een indirecte maar koninklijke weg om dieperliggende thema's in de therapiekamer bespreekbaar te maken.

In de gesprekken over het betrekken van familie, leerden de opleidingen dat het om een intens proces gaat en dat dit proces verloopt van het opperen van een idee dat moet rijpen, naar een concretere voorstelling, tot aan de gesprekken in vivo in de therapiekamer.

Naar het voorbeeld van de attitude en de werkwijze van de leertherapeut ontdekten zij de kracht van de meervoudige partijdigheid. Een goede alliantie met de betrokken familieleden is noodzakelijk voor een veilig en succesvol therapeutisch proces, waarbij de structuur van de therapie en de podiumplek voor de opleiding veiliggesteld en bewaakt moeten worden.

De opleidingen ervoeren hun kwetsbaarheden en verschillende aarzelingen. Parallel daaraan ontdekten zij hoe belangrijk het is de om vergelijkbare kwetsbaarheden en aarzelingen in de praktijk van de systeemtherapie met de cliënten te bespreken.

Op metaniveau ontdekten zij de meerwaarde van de meerstemmigheid die in de kamer werd gebracht en hoe er nieuwe betekenissen werden ingevoerd door middel van verschillende therapeutische technieken. Denk daarbij aan de kracht van het gebruikmaken van de derde ruimte, het genogram en de tijdslijn, circulaire vragen, ensceneren, externaliseren en het deconstrueren van de relaties, daarbij gebruikmakend van bondgenoten en getuigen.

Daar waar aarzelingen tot een 'nee' werden geformuleerd, leerden de opleidingen hoe het respectvol zoeken naar waarderend publiek leidt naar personen die binnen en zelfs buiten de therapiekamer ook een bijdrage kunnen leveren aan een positieve ontwikkeling.

De ervaring van een eigen therapeutisch proces liet de opleidingen promoveren tot ervaringsdeskundigen en sterkte hen in hun overtuiging om familie of belangrijke anderen te betrekken bij het initiëren en ontwikkelen van hun systeemtherapieën.

Nawoord

Vanuit dit onderzoek zie ik bij voorbaat geen aanknopingspunten voor contra-indicaties bij het uitnodigen van familieleden. Naar mijn bevindingen werden contra-indicaties doorgaans pas tijdens het bespreken van de aarzelingen geformuleerd. In drie therapieën bleek het niet mogelijk de ouders te betrekken bij de leertherapie omdat de opleiding aangaf dat dit beslist niet wenselijk was voor de ouders of voor de opleiding zelf. Ik heb mij in dit wegingsproces zoekend en volgend opgesteld.

Het was voor mij en voor de opleidingen met wie ik middels de interviews weer in contact kwam, een bijzondere en zeer leerzame ontmoeting. De opleidingen werden zich jaren na afsluiting opnieuw bewust van de impact van hun leertherapie. Het terugkijken op deze verhalen heeft mij gesterkt in mijn werkwijze en gestimuleerd deze uit te dragen. Ik dank de opleidingen voor hun bijdrage en hun inzet.

Ineke Rood is psychotherapeut, systeemtherapeut en opleider van de NVRG. Zij is werkzaam in een eigen systemische praktijk voor verandertrajecten en tevens consultant op het gebied van ernstige systeemproblematiek. E-mail: inekerood1@gmail.com.

Literatuur

- Anderson, T. (1997). *Conversation, language, and possibilities – A postmodern approach to therapy*. New York: Basic Books.
- Aponte, H.J., & Carlsen, J.C. (2009). An instrument for person-of-the-therapist supervision. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35, 395-405.
- Aponte, H.J., & Kissil, K. (2014). 'If I can grapple with this, I can truly be of use in the therapy room' – Using the therapist's own emotional struggles to facilitate effective therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40, 155.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Haley, J. (1976). *Problem solving therapy – New strategies for effective psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hoffman, L. (1991). A reflexive stance for family therapy. *Journal of Strategic & Systemic Therapies*, 10(3-4), 4-17.
- Jongorius-Joras, M. (2017). *Leertherapie op de agenda – Bijdrage tot een kwaliteitsdiscours binnen de NVRG*. Haarlem: auteur.
- Lawick, J. van (1998). Componist, dirigent, musicus en publiek – De persoon van de

- psychotherapeut als instrument in systeemtherapie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 24(6), 145-154.
- Madsen, W.C. (2011). *Samenwerkingsgerichte hulpverlening met multi-gestresseerde gezinnen*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.
- Olthof, J. (2012). *Handboek narratieve psychotherapie – Voor kinderen, volwassenen en families: theorie en praktijk*. Utrecht: de Tijdstroom.
- Rober, P. (2009). *Samen in therapie – Gezinstherapie als dialoog* (p. 143). Leuven/Den Haag: Acco.
- Tjin A Djie, K., & Zwaan, I. (2014). *De familieziel – Hoe de geschiedenis je kan helpen op je levenspad*. Amsterdam: Prometheus Bert Bakker.
- Tomm, K.M., & Trommel, M.J. van (1986). De grote lijnen van de praktijk van de systeembehandeling volgens de cybernetische methode. In J. Hendrickx, F. Boeckhorst, Th. Compennolle, & A. van der Pas (red.), *Handboek gezinstherapie, deel 1 – C.4* (pp. 1-53). Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Wertz, F.J., & Zuuren, F.J. van (1987). Qualitative research – Educational considerations. In F.J. van Zuuren, F.J. Wertz, & B. Mooks (Eds.), *Advances in qualitative psychology – Themes and variations* (pp. 3-25). Amsterdam/Berwyn: Swet & Zeitlinger.
- Zuuren, F. J. van (2010). *Klein methodenboek klinische en gezondheidspsychologie*. Amsterdam: VU University Press/Amsterdam VU Uitgeverij.