

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

Hokje

Judith de Graaf

Ze stond daar dapper, helemaal in haar eentje. We hadden de cursisten van de psychotherapieopleiding gevraagd zichzelf ter kennismaking op een levende visueel analoge schaal te plaatsen: helemaal rechts als je heel graag met gezinnen werkt, helemaal links als je er totaal niks mee wilt. De meeste mensen stonden wat rechts van het midden. F., een vrouw met hijab, stond uiterst links. 'Ik heb er gewoon niet zoveel mee', zei ze desgevraagd. 'Ik werk liever individueel. Maar ik wil er wel meer over leren, ik ben heus wel gemotiveerd voor deze lessen hoor', stelde ze ons gerust. We bedankten haar voor haar eerlijkheid, en de cursus ving aan.

In onze cursus systeemtherapie werken we ervarings- en hechtingsgericht. Voordat we technieken gaan oefenen vragen we onze cursisten om zich in te leven in het thema, bijvoorbeeld met een geleide fantasie, en eigen ervaringen aan te boren, en deze – als ze dat willen – te delen. Reflectie op hun gezins- en familiegeschiedenis is een belangrijk onderdeel van de lessen, om van daaruit te ervaren waar gezinnen tegen aan kunnen lopen en wat cliënten van ons nodig hebben.

F. toonde zich een ijverige cursist. Ze oefende dapper in rollenspelen en las de literatuur. Maar bij elke oefening die over de eigen (gezins)achtergrond ging, leek ze dicht te klappen. 'Ik kan dit niet, ik doe zelf liever niet mee met dit soort oefeningen', zei ze dan. Ze wilde niet ingaan op het waarom, en het voelde ongepast om haar onder druk te zetten. Als er in tweetallen werd stilgestaan bij een persoonlijke ervaring vroeg ze geduldig haar maatje uit, maar zelf hield ze haar verhalen bij zich. Het bijzondere was dat de groep, die overigens opvallend divers was samengesteld, dit leek te accepteren. Wij als docenten twijfelden soms: Kan dit wel binnen een psychotherapieopleiding? Dat je zo weinig deelt over de relatie tussen je eigen achtergrond en je rol als therapeut? Hoe moesten we hiermee omgaan?

Omdat het in de groep niet tot ingewikkeldheden leidde en we geen supervisor of leertherapeut waren van F., besloten we deze keuze om

Hokje

geen informatie over haar achtergrond te delen, te accepteren en niet te problematiseren.

Bij de afronding van de cursus, waarbij iedere cursist iets vertelde over haar of zijn leerproces, barstte F. in tranen uit. Haar buurvrouw aaide haar over haar rug. 'Het is heel belangrijk, de thema's die we hier besproken hebben', zei F. geëmotioneerd, 'maar ik kan er niets over vertellen. Toch heb ik veel geleerd.' Iedereen zag haar oprechte worsteling en er werden steunende opmerkingen gemaakt. Wij als docenten waren ook ontroerd en bedankten haar voor het feit dat ze dit met ons deelde.

Na twee jaar zagen we F. en haar groepsgenoten terug in een vervolg-blok. F. was als therapeut gegroeid, viel ons op. Ze nam vaker het woord en leek meer op haar gemak met systeemtherapie, en hoewel ze nog steeds niet veel deelde over haar eigen achtergrond, leek ze minder geremd.

Tijdens een pauze vertelde ze dat ze met een Turks-Nederlandse collega-opleiding had gepraat over haar worsteling met genogrammen en persoonlijke oefeningen. Een opmerking was met name voor haar van betekenis geweest: 'Als jij over je gezin vertelt, ook over de moeilijke dingen, zeg je alleen iets over jezelf, niet over hen. Je mag best over je eigen ervaringen vertellen, daarmee doe je hen geen kwaad.' Dit had F. geholpen om meer te durven stilstaan bij haar eigen achtergrond en het effect ervan op haarzelf.

In de begeleidende mail van haar eindwerkstuk schreef ze: 'Tijdens het maken van de opdracht en de gesprekken die ik had met het systeem, merkte ik dat je niet alleen één persoon kunt helpen met relatiegesprekken, maar ook vele generaties na hen. Dat gaf mij een goed gevoel en een hernieuwde blik.'

Het was fijn dit te lezen, maar ik vroeg me naar aanleiding van de ontmoetingen met F. wel af of we meer hadden kunnen doen om haar te helpen met haar conflict. Ik denk dat dit belangrijk is, omdat F. natuurlijk niet de enige cursist is die worstelt met dit thema. Bovendien is dit niet voorbehouden aan cursisten met een Marokkaans- of Turks-Nederlandse achtergrond. Als we willen dat iedereen zich volop kan ontwikkelen in een opleidingsgroep, en dat leertherapie, supervisie en theoretisch onderwijs goed op elkaar aansluiten, zullen we ons in alle drie de onderdelen van de opleiding bewust moeten zijn van dit dilemma bij sommige van onze cursisten. Waarschijnlijk speelt het vaker een rol dan we vermoeden. Ik besloot F. te vragen naar haar visie op hoe wij als docenten haar hadden kunnen helpen. Uit ons gesprek hierover heb ik het volgende geleerd. Het krijgen van ruimte om haar eigen tempo aan te houden en respect te voelen voor haar grenzen, was belangrijk voor haar en voelde veilig. Dit was

Judith de Graaf

als het ware de voorwaarde om verder te komen. Maar al pratend kwamen we erop uit dat wij als docenten meer hadden kunnen doen. Het had geholpen als we, voorafgaand aan de eerste ervaringsgerichte persoonlijke oefening, in de groep hadden stilgestaan bij de vraag waarom dit lastig kan zijn voor cursisten, wat dit voor hen betekent. Het had geholpen als we, net als haar collega, al in het begin iets hadden gezegd in de trant van: 'In deze oefening wordt aan jullie gevraagd om dingen over je gezin of je relatie te vertellen, maar voor sommige mensen voelt dat ongemakkelijk, ontrouw misschien zelfs. Kijk hoever je hierin wilt gaan, houd je eigen tempo aan, maar het gaat er in deze oefeningen om jouw beleving helderder te krijgen, niet om gezins- of familieleden te beschuldigen.'

Als eft-therapeut en supervisor probeer ik 'niet voor de troepen uit te lopen'. In therapie en supervisie tracht ik het tempo van de cliënten en de supervisor aan te houden. Te snel gaan leidt vrijwel altijd tot stagnatie. In het lesgeven geldt dit natuurlijk net zo. Ook hier is het van belang aandacht te hebben voor een 'nee', voor een blokkade. Om vervolgens weer samen verder te komen.

'Het delen van problemen binnen je eigen achtergrond als je tot een minderheid behoort kan moeilijk zijn', vertelde F., 'omdat je bang bent clichés te bevestigen, in een hokje te worden gestopt. "Zie je wel, daar heb je weer zo'n typisch Marokkaans gezin", bijvoorbeeld. Dan zeg je maar liever niks. Daarbij speelt loyaliteit aan de eigen groep een rol, maar meer nog de behoefte om als een eigen persoon te worden gezien, komend vanuit een bepaalde achtergrond, maar met een unieke manier om zich tot die achtergrond te verhouden. Het wrange is: je wilt als persoon worden gezien en houdt dus maar je mond. Oprechte vragen over wat jouw achtergrond voor jou als individu betekent, kunnen helpen om meer van jezelf te durven delen.'

Wat ik leer van F. is 'zijn waar de ander is'. Die plek of blokkade proberen te benoemen en te begrijpen. Daarnaast brengt het gesprek met F. me terug naar de kernwaarden van ons systeemtherapeuten: het belang van nieuwsgierig blijven, vragen blijven stellen, en tegelijkertijd oog houden voor de context, in dit geval de uitdaging je identiteit vorm te geven tussen verschillende culturen in.

Judith de Graaf is als psychotherapeut en systeemtherapeut werkzaam in haar eigen praktijk. Ze is opleider, supervisor en leertherapeut voor de NVRG en eft-supervisor, en is docent bij de RINO Amsterdam en de Utrechtse NVRG-supervisorrencursus. E-mail: judithdegraaf@freeler.nl.