

Dit boek is een naslagwerk dat niet mag ontbreken in de bibliotheek van psychotherapeuten. Het moet ergens in je praktijkruimte liggen en steeds voorhanden zijn om het even in te bladeren. Het zou zelfs kunnen dat het boek je niet loslaat en je liever een week verlof neemt om het in een ruk uit te lezen omdat het zo gedreven is en zo actueel.

Geweldloos verzet in therapie en bij conflicten – De psychologie van demoniseren

Nahi Alon & Haim Omer (2021). Amsterdam: Uitgeverij SWP. 208 pp. € 35,95
ISBN 9789088509926

Bram Fahy & Sarah Degens

In het proces van demoniseren zien we geleidelijk aan de ander als de vijand. Alle middelen kunnen dan ingezet worden om deze vijand te verslaan, aangezien die het over zichzelf heeft afgeroepen. Dit boek wil ons het demoniseren beter leren begrijpen en helpen tegen te gaan door middel van constructief vechten. Het wil conflicten helpen voorkomen en er positief mee om leren gaan.

Haim Omer is hoogleraar psychologie aan de universiteit van Tel Aviv en werkt als psychotherapeut met ouders, begeleiders en docenten van kinderen met gewelddadig en (zelf)destructief gedrag. Hij richtte de school *Geweldloos Verzet* op en schreef onder andere ook *Nieuwe autoriteit voor ouders* (2018) en *Waakzame zorg* (2015).

Nahi Alon is klinisch psycholoog en mededirecteur van Psycho-Dharma, een instituut gewijd aan boeddhistische psychologie. Hij is tevens docent aan de opleiding boeddhistische psychologie van de Universiteit van Tel Aviv.

Peter Lenaerts is klinisch psycholoog, systeempsychotherapeut, supervisor, opleider en werkzaam in twee privépraktijken, in Oostende en Hoeleden. E-mail: springtijden.peter@telenet.be.

Beide auteurs zijn psychotherapeuten en hebben diverse leger- en politie-eenheden geschoold in het 'constructieve gevecht'. Haim Omer vertrekt vanuit de school van geweldloos verzet, geïnspireerd door Gandhi, en Nahi Alon laat zich inspireren vanuit zijn kennis en ervaring met het Tibetaans boeddhisme.

Het woord demoniseren in de titel kan initieel wat afschrikken, en de gebruikte terminologie voelt niet meteen bekend binnen de psychologische literatuur.

Het boek start met een illustratief verhaal vanwaaruit de auteurs in hoofdstuk 1 inzichtelijk maken hoe de demonische visie ons dagelijks leven binnensluipt. In de demonische visie zijn we op zoek naar aanwijzingen en signalen van iemands slechte bedoelingen. Tegenstrijdigheden voor deze visie worden weggewuifd of niet gezien. In het demoniseringsproces is vijandige achterdocht mogelijk de belangrijkste emotie en het belangrijkste motief. Een tegengif voor deze manier van denken is de tragische zienswijze, waarbij mededogen en het inleven in de ander centraal staan, en die het demoniseren afzwakt.

De auteurs nemen ons mee in een persoonlijk verhaal dat zeer herkenbaar is en doet denken aan situaties uit ons dagelijks leven. Het is een aangename manier om de lezer kennis te laten maken met de theorie.

In hoofdstuk 2 worden de demonische

en tragische aannamen naast elkaar geplaatst. De uitleg is in eerste instantie religieus geïnspireerd en wordt dan vertaald naar hoe dit in ons dagelijks leven en in de psychotherapeutische praktijk aan bod kan komen. In het demonisch denken komen het zwart-witdenken en het denken in uitersten aan bod, waarbij weinig ruimte voor nuancering overblijft. De tragische zienswijze biedt een tegengif voor deze manier van denken door een houding van openheid en nieuwsgierigheid te hanteren.

De verwoordingen in dit hoofdstuk kunnen aanvankelijk nogal vreemd aanvoelen, maar zijn tegelijkertijd helpend in het benoemen van de demoniserende processen die plaatsvinden binnen conflicten.

In hoofdstuk 3 worden aan de hand van casussen technieken besproken die primair zijn in een anti-demonische dialoog. Het is hierbij niet de bedoeling de demonische zienswijze van de cliënt te vervangen of te onderdrukken, maar om meerstemmigheid te brengen, zodat er een opening ontstaat in de voordien gesloten demonische zienswijze.

Eerst worden enkele instrumenten toegelicht die belangrijk zijn in het voeren van een anti-demonische dialoog: 'hetzij-of'-ontrafelingen worden geherformuleerd tot 'zowel-als'-formuleringen. Er wordt in deelconcepten ontrafeld, waardoor de cliënt verschillende kanten kan zien van iets wat voorheen eendimensionaal leek ('Zelfs de grootste schurk heeft een beetje goedheid in zich'). Vragen worden op een anti-demonische manier gesteld ('Wanneer zal het kind in staat zijn zich op een niet-agressieve manier te gedragen?' in plaats van 'Wat zit er achter het agressieve gedrag van het kind?'). Metaforen worden gebruikt om de aandacht te verleggen van het negatieve en traumatische naar de

kleine maar cumulerende positieve veranderingen.

Vervolgens illustreren de auteurs hoe de therapeut demonische aspecten tracht om te buigen en niet frontaal in de aanval gaat. De negatieve betekenis die gekoppeld is aan een probleem, wordt gematigd en biedt zo verlichting. Een zelf-veroordelende houding wordt omgebogen door gelijktijdig de ernst van het probleem te onderkennen en het zware vonnis dat de cliënt over zichzelf heeft te bestrijden. De therapeut leert de cliënt ook vooruitgang te zien wanneer deze geen verbeteringen opmerkt doordat pijn alles overschaduwde.

Tot slot leren we dat non-demonische doelen klein en partieel zijn. Tegenover de behoefte aan onmiddellijke en resolute actie stellen de auteurs het 'rijpingsprincipe'. Het rijpingsprincipe helpt de illusie van een oplossing 'voor eens en altijd' te omzeilen, helpt aanvaarden dat in de veelheid van factoren die een rol spelen iemands eigen invloed beperkt is, en dat het erom gaat te wachten op het juiste moment om de balans in de gewenste richting met de resolute actie te kunnen laten doorslaan.

Hoofdstuk 4 behandelt de verschillen tussen destructief en constructief vechten en verduidelijkt hoe de constructieve benadering voordelen kan bieden ten opzichte van het destructieve vechten. Het gaat erover de aantrekkingskracht van het geweldloos verzet te ervaren en te merken dat er een omslagbeweging in gang gezet wordt bij de tegenpartij. Praktijkvoorbeelden concretiseren het non-demonisch vechten, bijvoorbeeld door geweldloos verzet bij ouders van gewelddadige kinderen en jongeren.

De aannamen van constructief vechten staan in contrast tot het demonisch vechten. Een eerste aanname is de plicht om je te verzetten. Zonder verzet zou je het

geweld laten voortbestaan. Een belangrijke quote hierbij kan zijn: 'Ik zal mezelf met alle mogelijke middelen verdedigen, maar zonder terug te slaan.' Het is een remedie tegen de complementaire en symmetrische escalatie. Het werkt als een rem op de schadelijke golfbewegingen van toegeven en afstraffen. In het demonisch vechten is er eerder sprake van een plicht om te winnen, omdat de vijand voorgoed moet worden verslagen.

Een tweede aanname is fundamentele gelijkheid en meerstemmigheid, wat in contrast staat tot fundamentele asymmetrie bij het demonisch vechten. In meerstemmigheid trachten we de stemmen in beide kampen die gericht zijn tegen geweld, te versterken. Geweldloos verzet wordt hierbij als principe gebruikt, niet als tactiek. Een derde aanname is de asymmetrie van middelen, waarbij geweldloos en niet escalerend verzet gebruikt wordt als vorm van verzet, zonder ervan uit te gaan dat de geweldpleger het geweld opgeeft. Een vierde aanname is de illusie van controle. Je hebt enkel controle over je eigen gedrag, wat bevrijdend kan werken. Een vijfde aanname gaat over het geweld in de openbaarheid brengen om op die manier het samenhorigheidsgevoel te vergroten. Het is niet 'wij tegen zij'. In de zesde aanname wordt het principe van rijping toegelicht.

In hoofdstuk 5 wordt 'troost' aangehaald als een even belangrijke deugd binnen de tragische zienswijze als 'aanvaarding'. Het is een interessant hoofdstuk en hier en daar wordt de link met het demoniseren gelegd, maar het voelt als minder verweven aan in het geheel van het boek. Het gaat over het slopen van muren die tussen gever en ontvanger van troost

staan. De grenzen van de individualiteit worden dunner en de gever wordt ook ontvanger door de weerkaatsing van de geboden troost. Troost en het daaraan gekoppelde gevoel van compassie zetten de fundamentele gelijkheid op de voorgrond en de onderlinge verbondenheid van de partijen. We streven naar het tragische ideaal, wetende dat het niet altijd in ons denken en handelen aanwezig zal zijn.

In hoofdstuk 6 vertelt Ziv Gilad hoe de auteurs van het boek de Israëliëse politie en legereenheden hebben geschoold in het constructieve gevecht. Het is interessant om naast een therapeutische context een voorbeeld van het constructief gevecht binnen een maatschappelijk kader te zien.

Samenvattend zijn hoofdstuk 3 en 4 waarschijnlijk het best toepasbaar in de systeemtherapeutische praktijk, aangezien er verschillende manieren besproken worden om verstoorde ouder-kindrelaties te herstellen en meer verbondenheid op gang te brengen. Af en toe teruggrijpen naar de inhoudsopgave kan helpend zijn om de structuur en rode draad doorheen het boek vast te houden.

Bram Fahy is psychomotore therapeut en werkzaam in Kinder- en jeugdpsychiatrie UZ Gent. E-mail: bram.fahy@uzgent.be.

Sarah Degens is klinisch psycholoog, opgeleid in de systeemtherapie en werkzaam in Kinder- en jeugdpsychiatrie UZ Gent. E-mail: sarah.degens@uzgent.be.

Literatuur

Omer, H. (2015). *Waakzame zorg*. Amsterdam: Hogrefe.

Omer, H., & Streit, Ph. (2018). *Nieuwe autoriteit voor ouders*. Amsterdam: Hogrefe.