

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Betekenisvolle relaties onder druk

Met vriendinnen in (leer)therapie

Sandra Braam

Samenvatting

Dit is een persoonlijk verhaal over hoe een grote verandering in mijn leven mijn persoonlijke relaties uit evenwicht bracht. In dit artikel neem ik de lezer mee in het proces vooraf en tijdens de systemische leertherapie waarin nauwe vriendschappen actief werden betrokken. Dit verhaal wordt aangevuld met reflecties en beschouwingen uit de literatuur over de waarde van het betrekken van vriendschappen in een systeemtherapeutisch (leer)traject.

Ik was 24, nog niet zo lang afgestudeerd als psychomotorisch therapeut en klaar om een uitdagende stap in mijn leven te zetten: naar Davos (Zwitserland), waar ik ging werken en wonen. Ik zat samen met mijn vriend vol plannen, ik had zin in avontuur en liet mijn vriendinnen en ouders achter in Nederland. Na vier maanden kwam ik op een dag met snowboarden ten val. Ik bleek een complete dwarslaesie te hebben opgelopen.

Deze complete dwarslaesie (thoracaal vier) betekende een grote verandering in mijn leven, met diverse beperkingen. Beperkingen die bepalend zijn voor mijn doen en laten. Het betekende ook dat ik te maken heb met 'levend verlies' en dat ik een weg moet zoeken bij het hanteren van tal van heftige emoties. Het verlies heeft ook impact op de mensen om mij heen. Zoals er kringen ontstaan in het water nadat er een steentje in is gegooid, zo lijkt dat ook bij mensen te gebeuren wanneer er een (grote) verandering plaatsvindt met iemand die hen dierbaar is. In de eerste kringen is de deining, vanwege de existentiële pijnen die hierbij vrijkomen, mogelijk het hoogst. Daarna wordt de turbulentie in de cirkels verderop mogelijk langzaam minder, tot ze uiteindelijk uitvlakt. Ieder uit de nabije omgeving zal voor zichzelf een weg zoeken om met de situatie om te gaan. Bij het zoeken van dat pad hebben we ook met elkaar te maken. Relationele wezens als we zijn, ontlenen we veel aan de mensen

om ons heen en raken we door hen eveneens beschadigd. Dat begint, zoals Bowlby (1969) zegt, al in de buik, waar het proces van hechting start, totdat we onze laatste adem uitblazen. In dit kwetsbare veranderproces waarin ik en de mensen om mij heen kwamen te zitten, is het voor mij voelbaar dat we als fundamenteel sociale wezens, afhankelijk zijn van elkaar (Fishbane, 2011; Lieberman, 2013).

Veel (systeem)therapeuten hebben vanuit verschillende perspectieven beschreven wat er tussen mensen gebeurt in betekenisvolle relaties, zowel in het gezin als daarbuiten. In dit artikel licht ik er twee uit: het gezinsontwikkelingsperspectief (Carter & McGoldrick, 2004) en het narratieve perspectief (White & Epston, 1990). Het gezinsontwikkelingsperspectief legt de focus op hoe het gezin en de ruimere familie hun stabiliteit kunnen bewaren onder invloed van veranderde omstandigheden (Carter & McGoldrick, 2004). Het narratieve perspectief is opgebouwd vanuit de veronderstelling dat mensen hun identiteit construeren door het vertellen van verhalen over zichzelf en wat hen overkomt (White & Epston, 1990). Vanuit deze perspectieven zal ik in dit artikel verandering belichten met de existentiële pijnen en de interpersoonlijke interacties die erbij horen. De gehechtheidstheorie, over vroegere ervaringen met opvoeders die van belang zijn bij de ontwikkeling (Bowlby, 1969), zal door het artikel heen lopen. Geïntegreerd (Hillewaere, 2008) verzorgden deze perspectieven en theorieën een welkome verschuiving in mijn denken, voelen en handelen bij deze ingrijpende verandering.

Op het moment van het ongeval waren mijn vriendinnen, naast mijn vriend, zeer belangrijke mensen in mijn leven. Binnen de systeemtherapie is nog weinig geschreven over vriendschappen. Wel schrijven Kloeg (2020) en Haber (1987) dat tot de relationele context van de systeemtherapie ook betekenisvolle vriendschappen behoren. Ik bekijk in mijn persoonlijke verhaal hoe deze vriendschappen vervolgens meegenomen kunnen worden in de systeemtherapeutische (leer)praktijk.

Mijn verhaal

Het was 3 februari 2003. Ik snowboardde over een heuveltje en verloor mijn balans. Ik viel en lag in de sneeuw. Ik kon niet opstaan en alles was wit om me heen. Mijn vriend kwam aangerend met zijn snowboard onder zijn arm en zei: 'Sta op Sandra. Sta op.' Maar het ging niet. In het ziekenhuis lag ik op een behandeltafel met vele bezorgde gezichten van artsen en verplegers om me heen. Ze vroegen of ik de hand van de zuster op mijn buik voelde en of ik mijn grote teen zou kunnen bewegen, en keer op keer moest ik 'nee' zeggen. De hoofdarts kwam naderhand naar me toe en zei

botweg: 'Sandra, je zult nooit meer kunnen lopen.' Tot mijn eigen verrassing was mijn eerste gedachte strijdlustig: 'Met of zonder rolstoel, ik zal mijn leven leven!' Maar toen ik voor het eerst met hulp op de rand van mijn bed kwam te zitten, voelde ik me net een tuimelaar en overviel me de angst en het verdriet dat ik die dappere eerste gedachte niet waar zou kunnen maken. Hoe moest ik mijn avontuurlijke leven met mijn vriend en vriendinnen nu vorm gaan geven? Diepe angst golfde door mij heen.

Ik werd naar Nottwil (Zwitserland) gebracht, naar het Schweizer Paraplegiker Zentrum (SPZ), een revalidatiecentrum gespecialiseerd in dwarslaesie. Ik weet nog dat ik in de eerste weken in het SPZ vaak mijn armen kruislings over mijn borst heen geslagen had als ik sliep. Daar voelde ik mijn lichaam en dat voelde vertrouwd, maar de rest van mijn lichaam was er natuurlijk ook nog, al voelde ik dat niet. Bewust ging ik dan met mijn hand naar mijn been. Maar mijn been voelde mijn hand niet. Het voelde alsof ik een been van iemand anders aanraakte. Er ging dan een golf van afschuw door me heen. Ik voelde dat ik op het punt stond om mijn benen af te stoten. Ik wilde er niks mee te maken hebben. Ik motiveerde mezelf beetje bij beetje om me mijn lichaam weer eigen te maken. Ik zie me op een gegeven moment nog zitten, met de armen om mijn benen geslagen, waarbij de tranen over mijn wangen liepen, om mijn benen weer toe te laten als deel van mijn lichaam. Ik voelde dat ik ergens in mijzelf deze pijn kon verdragen. Diep vanbinnen bracht dit rust, een weg vooruit. Hier moet ik het mee doen ... Van hieruit weer verder.

Bezig met mijn eigen proces, zag ik in die eerste weken ook mijn dierbaren huilend aan mijn bed verschijnen. Ik schrok een beetje. Ik voelde dat ik misschien geen ruimte voor hun emoties had. Of konden mijn emoties en die van de ander beide ruimte innemen? Ik wist het niet. Ik vond dat ik ruimte moest hebben voor anderen en eigenlijk ook voor mijn eigen verdriet. Mijn vriend zag mijn verdriet het allermeeest, wat ook zwaar was voor hem. Hij had zijn eigen verdriet, wat voelbaar was en waar hij over vertelde. Ook mijn vriendinnen waren getuige van mijn verdriet. Iedere vier weken kwamen ze een weekend naar Zwitserland, en dan was hun verdriet er ook. Samen (de vriendinnen, mijn vriend en ikzelf) zochten we, naast het verdriet, naar mogelijkheden voor wat we weer samen zouden kunnen doen. Dit gaf houvast. Zo vonden we begaanbare bergpaden die met rolstoel en motortje of een handbike voor mij toegankelijk waren. Dit voelde warm en rijk.

Toch bleek de opgave om samen om te gaan met de blijvende beperkingen, op de langere termijn te veelomvattend. Na zes maanden revalidatie ging ik terug naar Davos. Als psychomotorisch therapeut probeerde ik daar terug te komen in mijn werk op het Nederlands Astmacentrum Davos (NAD), waar ik toen werkzaam was. En omdat de lange winter met

de voortdurend aanwezige sneeuw zo moeilijk te doen was met de rolstoel, ging ik een week op vakantie bij een vriendin in Frankrijk. Toen ik terugkwam, stond mijn vriend me op te wachten en toen ik hem daar zag staan, voelde ik een steek in mijn hart. De moedeloosheid die mijn vriend uitstraalde, stak dwars door me heen. Ik wist het: onze relatie zal geen stand houden. De veranderingen die dit ongeluk allemaal teweeg hebben gebracht zijn te groot geweest voor mij en mijn vriend samen. Ik voelde me vallen, heel diep vallen. En ook mijn relatie met mijn vriendinnen werd lastiger.

Na bijna drie jaar Davos ging ik terug naar Nederland, zonder vriend en in een rolstoel. Wekelijks zaten mijn vriendinnen en ik bij elkaar in een kroegje in de stad. Elke keer gebeurde het weer ... Ik voelde me alleen met mijn ervaringen. Ik voelde een knoop in mijn maag. Mijn vriendinnen hadden het ondertussen over welke plantjes zij in hun tuin wilden hebben en welke net mooier maar ietsje duurder waren. Wanneer en hoe zou ik vertellen wat mij bezig had gehouden? Dat ik weer eens in mijn broek geplast had. Dat ik huilend naar mijn (nieuwe) werk ging en dat de tranen als sneeuw voor de zon verdwenen als ik eenmaal op mijn werk was. Dat ik me in de steek gelaten voelde door mijn ex-vriend, al kon ik het ook wel begrijpen. Dat het me verdriet deed dat ik niet mee kon helpen verhuizen, of dat ze me op den duur niet meer mee vroegen om te shoppen. Steeds als ik probeerde iets hierover te zeggen, voelde het alsof ik afgekapd werd of dat er niet op in werd gegaan. Het lukte steeds minder goed om in te voegen. En dus hadden we het voornamelijk over de leuke dingen. Er groeide een kloof tussen ons. Ik voelde me steeds eenzamer met mijn emoties.

Ik heb uiteindelijk mijn vriendinnen gezegd dat ze er te weinig voor me waren geweest. Uit wanhoop heb ik waarschijnlijk een verwijtend boos appel op hen gedaan, terwijl mijn behoefte was de verbinding te herstellen. Mijn vriendinnen voelden zich afgewezen en gekwetst. Onze vriendschap hing voor jaren aan een zijden draadje. Mijn hart sloot zich voelbaar.

Reflectie op mijn verhaal

Ik had niet van tevoren kunnen bedenken dat ik zo'n krachtige eerste reactie zou hebben nadat ik te horen kreeg dat ik niet meer zou kunnen lopen. Al kan ik, vanuit hoe ik ben opgegroeid, het wel goed begrijpen. Van mijn ouders heb ik geleerd door te zetten. 'We zijn niet voor één gat te vangen!' zei mijn moeder geregeld. En: 'Je rug rechten!' zei mijn vader vaak. Misschien was het dus niet zo gek dat mijn eerste gedachte na mijn ongeluk

was: 'Met of zonder rolstoel, ik ga mijn leven leven!' Ik zag als vanzelfsprekend mogelijkheden, al haalden daarna de onmogelijkheden me geregeld in. Ondertussen kan ik zien dat ik wel geleerd had oplossingen te bedenken, maar niet om om te gaan met de emoties die daarbij ontstonden. Vaak bleken de oplossingen mijn beperkingen niet weg te nemen.

Een aantal jaren heb ik op twee sporen geleefd. Het ene was rouw en het aangaan van de moeilijkheden die op mijn weg kwamen. Het andere spoor was dat ik mijzelf weer nieuwe ervaringen gunde (nieuwe verhalen construeren) en daar de moed voor verzamelde. Daar kreeg ik vaak energie van. Dit leek een circulair proces te zijn. Door bijvoorbeeld te rouwen over dat ik niet meer met mijn vriendinnen de bergen in kon zoals we dat gewend waren, ontstond ruimte om nieuwe ervaringen met mijn rolstoel op te doen. Ik kon met een motortje voor mijn stoel weer een bergpad op. Dit bracht levensvreugde en gaf weer bedding om te rouwen.

Het was moeilijk mijn proces af te stemmen met de anderen om mij heen. Hoe moest ik mijn emoties delen? En hoe deelden anderen die met mij in dit kwetsbare proces? In het begin was er ruimte voor ieders rouw, maar het verlies was groot. Het was niet makkelijk een nieuw evenwicht te creëren voor de lange termijn. Doordat ik me net losgemaakt had van thuis en mijn vriendinnen heel dicht bij mij stonden, had de interactie met hen veel impact op mij.

De vanzelfsprekendheden van bewegen waren er niet meer, en dat deed mij en de mensen om mij heen diep verdriet. Blij zijn met een mooie draai met mijn rolstoel in plaats van een huppelsprong was lastig voor mezelf maar ook in relatie met anderen. Wat zou ik tegen de ander kunnen zeggen? En wat konden ze mij zeggen? Wat konden we nog samen doen?

Mijn normale doen en laten werd geremd en ik viel soms 'emotioneel stil'. Mijzelf verplaatsen, verzorgen, werk en woning zoeken leken eerste prioriteit, gevoelens kwamen later. Mijn eerste reactie was dat ik moest roeien met de riemen die ik had. Ik moest en zou er weer wat van maken en stapte op verschillende momenten over de nare gevoelens heen door mijn rug te rechten. En dat was wat anderen meestal van mij zagen.

Onbedoeld schiep ik mogelijk een beeld dat ik 'alles' aankon. Maar ondertussen drukte de last van het verlies van mijn lichaam en wat dat betekende in de relatie met mijn vriendinnen. Ik had mijn huildagen en probeerde wel tegen mijn vriendinnen te zeggen hoe rot ik me voelde, maar ik denk nu dat ik me op deze momenten te klein neerzette. Misschien dat het verschil tussen 'van alles aankunnen' naar 'me heel kwetsbaar opstellen', te groot was. Dit riep eerder irritatie op. Ik creëerde misschien een beeld van een slachtoffer, waar zij mogelijk geen boodschap aan hadden. Er kwam irritatie bij hen als ik iets probeerde te zeggen over

die emotionele draaikolk vanbinnen. Ik begreep hun irritatie niet altijd. Ik dacht steeds dat als ze echt zouden weten hoe ik me voelde, ze me meer zouden begrijpen. Dan zouden ze wel thuis geven. Dus ik moest het anders zeggen. Maar steeds als ik het anders zei, werd het eerder erger dan beter. We raakten verstrikt in een soort van polka waarin ik op hen afging en zij zich verder terugtrokken. De eenzaamheid hierin was voor mij heel moeilijk te verdragen. Hoe meer ik alleen kwam te staan, hoe negatiever mijn gedachten werden. Ook schaamde ik me ervoor dat we elkaar niet konden vinden nu we elkaar juist zo nodig hadden. Of ik hen in ieder geval. Was onze goede vriendschap dan niet echt? Het was een gedachte die me behoorlijk onderuithaalde. Toch bleef ik staan (al was het wankel) door te blijven geloven dat liefde en vriendschap ondanks de rolstoel mogelijk zouden moeten zijn. Ergens diep vanbinnen geloofde ik nog in de vriendschap met deze meiden. Ik kreeg het plaatje met het gevoel van steeds sterkere afwijzing namelijk niet rond. Ik wist dat er ergens iets niet klopte in hoe het op mij overkwam. Omdat ik geloofde dat mijn vriendinnen in wezen fijne vrouwen zijn, wist ik ergens dat ik informatie miste, maar ik wist deze niet te verkrijgen.

Achteraf ben ik benieuwd wat er gebeurd zou zijn als ik bovenstaande reflecties vanuit gelijkwaardigheid toen met hen gedeeld zou hebben. Was er dan meer ruimte geweest voor de pijn? Had ik dan de ontbrekende informatie gekregen?

Het lukte dus niet om elkaar werkelijk te blijven horen en zien. De afwijzing nam de overhand. Het ging mis in de vriendschap.

Vriendinnen in leertherapie

Vele jaren later kreeg ik bij mijn studie systeemtherapie de mogelijkheid om in leertherapie met een systemische blik aandacht te hebben voor deze pijn in de vriendschap die ik nog steeds met me mee droeg. Ik leerde namelijk dat in mijn overgang van adolescent naar volwassene, vrienden belangrijk zijn. Mijn pijn kon hierdoor een plek hebben en hoefde niet weggeduwd te worden. Vriendschappen doen ertoe, en zeker in de fase-overgang naar volwassenheid. Vriendschappen kunnen als net zo belangrijk worden ervaren als familie. Door me dit te realiseren kon mijn schaamte over deze blijvende pijn van onze misgelopen vriendschap verzachten. In de leertherapie ging ik aan de slag met het maken van een breder narratief. Mentaliserend bespraken we vervolgens verschillende concrete situaties in de vriendschap waar ik het moeilijk mee had. Ook spraken we over mijn schuldgevoel naar aanleiding van mijn verwijtende uitspraak naar hen.

Mijn leertherapeut vroeg mij vervolgens een brief vanuit het nu (twee-
enveertig jaar) aan mijn zevenentwintigjarige zelf te schrijven die net
weer terug was in Nederland, toen mijn hart zich sloot. Het volgende
gedicht komt voort uit deze brief.

Alleen

Emotioneel geen verbinding meer
Zij waar ik vertrouwen in had
de bruggen gingen moeilijk, te pijnlijk, doet zeer
Had ik maar gezegd hoe ik me voelde
Dat ik me kon uiten hoe ik mijn woorden bedoelde

Ik bleef het maar proberen
Dacht er steeds iets nieuws van te leren
Andere woorden, ander moment
Ik dacht oprecht het te kunnen keren

Niks was minder waar
Het werd steeds erger
Alle grenzen uit loyaliteit voorbij
Zij verdwenen aan mijn zij

Mezelf ingebouwd
En tegelijkertijd vertrouwd
Ik voelde mijn hart sluiten
Mijn lijf hield ieder buiten

Niemand had het door
Zo diep ik zat
Zelfs ikzelf niet (echt)
Wat pijnlijk voor ieder is dat

Toch hield ons basisvertrouwen aan
Er is helend contact
Voorzichtig met doen en woorden
Bang het opgebouwde te verstoren

Deel je kwetsbare gevoelens
Ga niet als een eekhoorn in je hol
Of onder de grond als een mol
Laat je echt horen

In jouw woorden
Gelijkwaardig
Grensvaardig

Toen ik deze brief (met mijn pijn en aanmoediging mijn pijn te laten zien) voorlas in de leertherapie, vroeg de leertherapeut mij hoe mijn vriendinnen naar deze brief zouden hebben geluisterd als ze erbij waren geweest. Op dat moment besepte ik dat het hun waarschijnlijk ook verdriet zou doen. Dat zij waarschijnlijk geen weet hadden (en misschien geen weet konden hebben, want we waren nog jong en de wereld lag aan onze voeten) van mijn diepe emoties. Door onder andere deze circulaire, mentaliserende vraag, kwamen gevoelens vrij en werd mijn denken verruimd. Ik voelde me verdrietig dat we elkaar niet meer hadden weten te vinden, maar begreep steeds meer dat mijn vriendinnen het ook niet wisten. Hierin had ik mijn therapeut als klankbord, wat helpend was. Het was niet meer alleen wat ik niet goed deed of wat zij niet goed deden, maar hoe het voor ons alle drie moeilijk was geweest hier samen mee om te gaan. Het verlangen groeide om mijn nieuw opgedane, bredere narratief te delen met mijn vriendinnen, om weer samen een passender verhaal te kunnen hebben.

Zowel de leertherapeut als ikzelf ging onderzoeken of het iets zou zijn als mijn vriendinnen een keer mee zouden komen in de leertherapie. We bespraken allebei transparant onze aarzelingen. Wat het bij mijn vriendinnen zou losmaken, was een zorg van de therapeut. Stel dat er weer hetzelfde zou ontstaan en dat we elkaar niet zouden bereiken, was een angst van mij. Het openlijk bespreken van deze bezorgdheden met elkaar en ik met mijn vriendinnen, bracht een veilige bedding waarin we met elkaar een nieuw verhaal konden maken. In dit proces kwam de waarde van de ontmoeting met mijn vriendinnen bovendrijven en voelde zowel de leertherapeut als ik een soort van enthousiasme. De waarde van herverbinden voelde krachtig. Het was spannend mijn vriendinnen voor dit gesprek te vragen, maar doordat zij beiden 'ja' zeiden, voelde ik dat er al wat verschoof. Zij vonden het – mij – de moeite waard om dit gesprek aan te gaan, al vonden zij het ook spannend.

Vervolgens het gesprek

Het was spannend, maar de ontschuldigende bedding voelde goed om te kunnen delen. Het is niemands fout geweest. We hebben er toen samen niet goed mee om kunnen gaan. Zo besprak één vriendin voor het eerst haar pijn, wat zij was kwijtgeraakt toen ik mijn ongeluk kreeg: 'Wat ik

kwijtraakte was dat we vaak 's ochtends niet wisten waar we 's avonds zouden belanden. Die mate van avontuurlijkheid, spontaniteit is echt anders geworden.' Toen zij dat zei, voelde ook ik mij diep verdrietig worden en hadden we voor het eerst echt contact over dat verdriet. De andere vriendin stond er op het moment van het gesprek wat rustiger in, maar gaf aan dat het voor haar heel belangrijk was geweest dat ik een jaar geleden 'sorry' had gezegd voor hoe het gelopen was. Dat mijn 'sorry' zo belangrijk voor haar was geweest, had ik niet in de gaten gehad, doordat zij toen vrij koel had gereageerd en ik opnieuw de bevestiging had gevoeld dat ik het niet goed gezegd zou hebben. Het deed mij goed dit nu van haar te horen. Het betekende voor mij dat mijn intentie was aangekomen en dat er iets bij haar was verschoven, wat nu bij mij ook kon gaan verschuiven. Ik voelde dat er bruggetjes ontstonden. Ik voelde ook mijn hart weer wat opengaan.

Vervolgens heb ik voor het eerst mijn schuldgevoel en schaamte kunnen uitspreken over mijn verwijtende appel naar hen toe, waar ik een tijd in ben blijven hangen. Ik was bang dat ik misschien voor altijd iets kapotgemaakt had in onze relatie. Hun lichamelijk rustige houding toen ik mijn schaamte over mijn verwijtende appel uitsprak, stelde mij daarin gerust. De afwijzing die ik daarover voelde, verschoof en loste na wat langer praten uiteindelijk op. Het inzicht dat zij kregen in mijn last over die uitspraak, maakte voor hen dat mijn woorden niet meer een inhoudelijke betekenis hadden maar meer de betekenis van wanhoop kregen, wat hun gevoel verzachtte.

De irritaties van toen leken nu onbelangrijk geworden. De verwijtende houding die was ontstaan naar elkaar, verloor haar voeding. Onderliggend leken die irritaties misschien meer te gaan over dat we ons niet meer gezien voelden door elkaar. Nu er weer verbinding werd gelegd, gaf dat nieuw vertrouwen in onze vriendschap. Ik merkte dat de waarden van onze vriendschap, waaronder het goed kunnen luisteren naar elkaar, weer nieuwe glans kregen.

De leertherapeut was in dit gesprek transparant en steunend naar ieder die aanwezig was. Ze had een setting gecreëerd waarin zij voor thee had gezorgd en ik voor chocola. Ze externaliseerde de dwarslaesie, en ieders pijn kreeg zijn plek. Ook verbreedde ze de steun die ik toen nodig had gehad naar werk, opleiding en familie, naast de vriendschap. Ze nam ons mee in de patronen waar we met elkaar in terecht waren gekomen en hoe ieders beleving nu was. Al mentaliserend vroeg ze doortastend door, zodat we verbinding konden maken met de gevoelens die steeds onder water bleven, maar betekenisvol waren voor de vriendschap.

Beschouwingen vanuit de literatuur

Het ongeval overkwam mij op vierentwintigjarige leeftijd, in de overgangsfase van adolescentie naar volwassenheid. Dit is een kwetsbare fase, waarin de ontwikkeling plaatsvindt naar meer onafhankelijkheid, autonomie en zelf richting geven aan je eigen leven en toekomst, waarin leeftijdsgenoten belangrijk zijn (Nji, 2023). Carter en McGoldrick (2004) stellen deze individuele ontwikkeling in een relationele context: individuen ontwikkelen zich binnen een context van emotionele relaties. Dit start in familierelaties. Gezinnen gaan verschillende fasen door die uitdagingen met zich meebrengen, zoals ook de faseovergang van adolescentie naar volwassenheid. Vriendschappen kunnen een eventueel gemis aan hechtingsrelaties corrigeren of compenseren (Govaerts, 2007), waardoor ze een belangrijke rol vervullen in moeilijke tijden. Het is de fase waarin je vrienden je familie zijn (Crane & Kauffman, 2021). Wanneer er dan barsten in de vriendengroep ontstaan, kan dat hard aankomen.

Carter en McGoldrick (2004) beschrijven ook dat de emotionele en/of lichamelijke erfenissen van (groot)ouders stressoren zijn die van invloed kunnen zijn op het gezin. Zo stelt de intergenerationele theorie dat mensen schakels zijn in een multigenerationele ketting (Fishbane, 2011). We erven van onze ouders en grootouders en geven dat door aan onze kinderen. Vanuit deze familielijn worden waarden (zoals doorzetten) en kwetsbaarheden (zoals niet leren omgaan met emoties) meegegeven. Het oplopen van de dwarslaesie lijkt de ontwikkelde waarden en kwetsbaarheden op scherp te hebben gezet in relatie tot de mensen om mij heen.

Zo snijdt in dit verhaal het oplopen van een dwarslaesie samen met de faseovergang van adolescentie naar volwassenheid op de horizontale lijn met de verticale intergenerationele lijn.

Bij een dwarslaesie is het van het ene op het andere moment afgelopen met allerlei vanzelfsprekendheden van bewegen in het leven (Van Eeden, 2021). Het betekent leven met ingrijpend verlies op allerlei levensgebieden, zoals lichaam, relatie, werk, hobby en opleiding. In de interacties met anderen is het door het acute karakter van de laesie belangrijk om de omgeving, de fase en functioneren van het gezin en het samenspel hiertussen, in acht te nemen (Rolland, 1994). Met elkaar moet het verhaal (het narratief) opnieuw geconstrueerd worden, met ruimte voor rouw als onderdeel van dat nieuwe verhaal (White & Epston, 1990).

Naarmate dat nieuwe verhaal kon vorderen, werd de opgedane verlamming langzaam meer hanteerbaar (Antonovsky, 1987). Toch bleef het emotioneel zwaar drukken aangezien het contact met de leeftijdsgroep verslechterde.

Het leek erop dat we elkaar in de emotionele uitwisseling niet goed meer konden bereiken. Vanuit de hechtingstheorie (Bowlby, 1969) spreekt Spilingaer (2016) van de Grote Ik (verlangt naar autonomie, gaat uit van eigen kracht, wil nieuwe ervaringen opdoen, exploreert) en de Kleine Ik (verlangt naar verbondenheid en zich gedragen voelen in relaties, doet makkelijk beroep op hulp, steun en troost). De Grote Ik en de Kleine Ik leken in dit veranderproces niet hand in hand te gaan. De Grote Ik leek voorop te staan en de Kleine Ik bleef verweesd achter. Of als de Kleine Ik naar voren kwam, leek deze te overheersend, waardoor het toch misliep en van beide kanten afwijzing ervaren werd.

Door het moeilijk verdragen en niet kunnen geloven van de mogelijkheid de vriendschap te verliezen in deze moeilijke tijd, zocht ik opnieuw contact met mijn vriendinnen, zonder me te realiseren dat het contact steeds op dezelfde manier gebeurde. Weer trokken mijn vriendinnen zich terug, waarop ik uit ongeloof opnieuw contact zocht, en zij zich nog meer terugtrokken, en zo verder. We raakten verzeild in een achtervolgers- en terugtrekkersdans, wat Johnson (2008) 'de protestpolka' noemt. De kijk op de vriendschap destijds, werd hierdoor steeds dunner (Ser-mijn, 2013), doordat er voornamelijk nog afwijzing over en weer voelbaar was. Voor jaren hing de vriendschap aan een zijden draadje, al had mogelijk ieder ook wel zicht op haar eigen aandeel in het patroon. De harten sloten zich.

Door vele jaren later in te stappen in de leertherapie, waar gewerkt werd vanuit de narratieve therapie en het gezinsontwikkelingsperspectief, ontstonden er nieuwe inzichten en groeide het vermogen te mentaliseren (Muller & Ten Kate, 2008) in deze vastgelopen interpersoonlijke relatie. Door het breder wordende narratief in de gesprekken vanuit de leertherapie, ontstond het verlangen om dit te delen met mijn vriendinnen.

Transparant werden de mogelijkheden, wensen en aarzelingen (Kloeg, 2020) onderzocht door zowel de leertherapeut als mijzelf. We zijn uitgekomen bij een verhalende manier (Reijmers, 2014). De dwarslaesie werd geëxternaliseerd en mentaliserend deelden we het nieuw verkregen narratief. Door de dwarslaesie te externaliseren (White, 2007) ontstond een nieuw, meer ontschuldigend narratief (White & Epston, 1990). De mentaliserende, vaak circulaire vragen (Asen & Fonagy, 2021) brachten het interpersoonlijke aspect naar boven. Voor de onderliggende gevoelens werden nieuwe woorden gevonden, die nu hardop gezegd en afgetoetst konden worden.

De 'ja' van alle partijen (Van Hennik et al., 2021) om deel te nemen aan het gesprek is van groot belang geweest, waardoor het delen van mijn opgedane nieuwe verhaal bij de 'ja' eigenlijk al begon.

Vanuit het narratieve perspectief bekeken, werden de vriendinnen mijn getuigen (Hillewaere & Van Hennik, 2008) in de leertherapie, waardoor we een nieuwe verbinding konden maken en een rijker gedeeld verhaal verkregen. Dit proces werd nog verder verstevigd door mensen in de omgeving deelgenoot te maken, als meelezers van dit artikel, waardoor ook zij getuigen werden van het proces (White, 1999). Zo hebben onder andere mijn ouders, vriendinnen, collega's en mijn huidige partner meegelezen. Hierin was verankering voelbaar. Het nieuw verkregen verhaal droeg bij elke getuige een steentje bij aan een steviger en rijker gedragen narratief (White, 1999) dat onderdeel werd van mijn weer op te bouwen identiteit (Petzold, 2003).

Een pleidooi

Het betrekken van mijn vriendinnen in de leertherapie was een rijke persoonlijke ervaring. De circulaire, mentaliserende vragen in de context van de faseovergang naar volwassenheid en het hele proces van uitnodigen van mijn vriendinnen hebben een helende ervaring met elkaar teweeggebracht. Dit heeft de vriendschap ademruimte gegeven en de kans om weer te groeien. Zoals Van der Kolk (2016) beschrijft, konden we weer voelen dat we werkelijk gehoord en gezien werden door elkaar. We kregen weer het gevoel dat we in elkaars hart bestaan en dat de vriendschap terug als wederkerig beleefd kon worden. Het was een pak van mijn hart.

Vanuit deze waardevolle ervaring vraag ik me af hoe het eigenlijk komt dat vriendschappen minder vanzelfsprekend meegenomen worden in de systeemtherapie. Vanuit het hechtings- en ontwikkelingsperspectief ligt het mogelijk meer voor de hand familieleden te betrekken, waarbij de opvoeders (en ruimere familie) het meest dichtbij staan in de ontwikkeling. Maar wanneer kinderen ouder worden, kunnen naast familieleden ook betekenisvolle vriendschappen van waarde zijn in de (leer)therapie. Ik kan me voorstellen dat juist in de tijd waarin we nu leven, waarin families steeds kleiner worden, vriendschappen belangrijker worden. Ook wonen gezinsleden vaak op grotere afstand van elkaar, blijven twintigers langer single en blijven ze vaak langer met vrienden en vriendinnen in een huis wonen. Wellicht zijn er meer levensfasen en/of situaties waarin vriendschappen van belang kunnen zijn in de systeemtherapie? Het zou van waarde kunnen zijn hier meer over te schrijven of onderzoek naar te doen.

Met dank aan mijn leertherapeut Kitty van den Berg, klinisch psycholoog, psychotherapeut en systeemtherapeut.

Sandra Braam is psychomotorisch therapeut en systeemtherapeut in opleiding bij psychotherapeutisch behandelcentrum Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK) en Medische psychologie van het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis (CWZ) te Nijmegen. E-mail: s.braam@cwz.nl.

Literatuur

- Antonovsky, A. (1987). Het salutogene perspectief – Naar een nieuwe kijk op gezondheid en ziekte. *Advances*, 4(1), 47-55.
- Asen, E., & Fonagy, P. (2021). *Mentalization Based Treatment with Families*. The Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss – Volume 1 – Attachment*. Basic Books.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (2004). *The expanded family life circle – Individual, family and social perspectives*. Allyn and Bacon.
- Crane, D., & Kauffman, M. (Cocreators). (2021). *Friends – The Reunion* [Tv-aflevering]. Warner Bros.
- Eeden, M. van (2021). *Omggaan met je dwarslaesie*. www.dwarslaesie.nl.
- Fishbane, M.D. (2011). Het helen van intergenerationale emotionele wonden – een integratieve relationele neurologische benadering. *Gezinstherapie Wereldwijd*, 32(2), 151-183.
- Govaerts, J.M. (2007). *Hechtingsproblemen in gezinnen – Integratie van de hechtingstheorie in het systeemtherapeutische model*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Haber, R. (1987). Friends in family therapy – Use of a neglected resource. *Family Process*, 26(2), 269-281.
- Hennik, R. van, Limpens, V., & Romer, M. (2021). Het systemische kompas – Samenwerken, afstemmen en koers uitzetten in het veranderproces van systeemtherapie, supervisie en opleiding. *Systeemtherapie*, 33(1), 101-117.
- Hillewaere, B. (2008). Bouwstenen voor een integratieve psychotherapie voor gezinnen met adolescenten. In M. Kinet (red.), *Psychoanalyse en/van het systeem bij jongeren en hun gezin* (pp. 89-128). Garant.
- Hillewaere, B., & Hennik, R. van (2008). Leven en werk van Michael White. *Systeemtherapeutisch Bulletin*, 26(2), 129-161.
- Johnson, S. (2008). *Houd me vast, zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Kosmos.
- Kloeg, S. (2020). Reflecties – De rol van vrienden in systeemtherapie. *Systeemtherapie*, 32(4), 266-273.
- Kolk, B. van der (2016). *Traumasporen – Het herstel van het lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Uitgeverij Mens!
- Lieberman, M. (2013). *Social – Why our brains are wired to connect*. Oxford University Press.
- Muller, N., & Kate, C. ten (2008). Mentaliseren bevorderende therapie in relaties en gezinnen. *Systeemtherapie*, 20(3), 117-132.
- Nederlands Jeugdinstituut (Nji). (2023). *Van jeugd naar volwassenheid*. www.nji.nl/van-jeugd-naar-volwassenheid
- Petzold, H.G. (2003). *Integrative Therapie, Modelle, Theorien & Methoden – Einer Schulübergreifenden Psychotherapie* (Vol. 3). Junfermann.
- Reijmers, E. (2014). Individuele systemische therapie. In A. Savenije, M.J. van Lawick, & E.T.M. Reijmers (red.), *Handboek systeemtherapie* (pp. 595-604). De Tijdstroom.
- Rolland, J.S. (1994). *Families, ziekte en handicap – een integratief behandelmodel*. Basic Books.
- Sermijn, J. (2013). Rizomatisch denken in de systeemtherapie. *Systeemtherapie*, 25(2), 72-85.
- Splingaer, G. (2016). Werken aan hechting en binding in gezinstherapie – de zoektocht van Kleine Ik en Grote Ik. *Systeemtherapeutisch Bulletin*, 34(3), 327-347.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton & Company.
- White, M. (1999). Reflecting teamwork as definitional ceremony revisited. *Gecko, A Journal of Destruction and Narrative Ideas in Therapeutic Practice*, 2, 55-82.
- White, M. (2007). *Narratieve therapie in de praktijk*. Hogrefe.