

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

Reflecties

Over koetjes en kalfjes

De hobbelige weg naar de ontmoeting

Linne De Loof

Een van de dingen die ik fantastisch vind aan ons vak, is dat we getuige mogen zijn van ontmoetingen tussen mensen. Dan heb ik het niet over twee mensen die elkaar tegenkomen in of buiten de praktijkruimte. Ik heb het over een ontmoeting zoals Buber die al in 1923 bedoelde – of zoals ik begrepen heb dat hij die bedoelde. Het zijn momenten waarop een vader plots naar zijn zoon kijkt met andere, zachtere ogen en de puber dat opmerkt met een scheef, kwetsbaar lachje. Of een vrouw die luistert naar haar partner terwijl die vertelt over een heftige periode in zijn leven. Plots voelt ze hoe alleen hij zich gevoeld heeft en begrijpt ze waarom hij zo aarzelt om haar dichtbij te laten. Ze knijpt in zijn schouders: 'Ik had echt geen idee...' Hij voelt dat ze hem ziet en durft haar voor het eerst in dat gesprek aan te kijken. Ze blijven naar elkaar kijken.

Of een jongeman die al jarenlang in conflict zit met zijn moeder na een ingewikkelde vechtscheiding tussen de ouders en in een vijfde gesprek plots zegt: 'Weet je, ik heb jou gewoon heel veel gemist. Ik mis je nu nog altijd', waarop de mama helemaal stilvalt. Hij merkt het en zegt: 'Dankjewel.' Ze hoort hem voor het eerst echt. Hij voelt zich gehoord in haar stilte. Ik zie zijn lichaam ontspannen.

Ik beschrijf hier drie momenten waarop ik getuige mocht zijn van een ontmoeting. Elke keer weer geven ze mij kippenvel. Alsof de emotionele lading van twee mensen die elkaar echt zien op mij overslaat. Het is een beetje magisch en zorgt ervoor dat ik geregeld denk dat ik een van de leukste jobs van de wereld heb. Ik schrijf ze nu neer als een mirakeltje dat uit de hemel lijkt te vallen. Dat is het natuurlijk niet. Dit gebeurt niet plots. Er gaat veel werk aan vooraf. Veel geploeter. Veel momenten waarop ik me afvraag waarom ik dit vak gekozen heb. En vooral: veel 'mismoetingen'. Buber bedacht het woord in 1986 om de ervaring te omschrijven van

de misgelopen ontmoeting met zijn moeder, waarbij ze elkaar na jaren afwezigheid terugzagen, maar er niet in slaagden contact met elkaar te maken. In de therapieruimte vinden er dagelijks zulke mismoeitingen plaats. Het is vanuit je stoel als therapeut pijnlijk om te zien dat er twee mensen voor je zitten, elk met een verhaal dat je kan meevoelen, een logisch geheel van ervaringen, gevoelens en neigingen ... en dat zij die ervaring niet kunnen delen met elkaar. De verhalen lopen elkaar voorbij. Soms lijkt het zo duidelijk en eenvoudig en toch raken ze niet bij elkaar. Alsof er een glazen wand tussen deze mensen staat. Ze praten of roepen en toch horen ze elkaar niet. Ze beginnen met heel hun lichaam te spreken, steeds luider, maar ze zien elkaar niet. De glazen wand lijkt enkel hun angst te weerspiegelen.

Ik beschouw het als een van onze kerntaken om deze ontmoetingen te faciliteren. Als therapeut probeer ik een klimaat te scheppen waarbinnen een dialoog plaats kan vinden en mensen elkaar werkelijk kunnen zien, ondanks en met alle verschil en botsing die erbij hoort. Ik maak contact met de cliënten, gebruik mijn empathie en mijn ethische verbeelding om hun binnenwereld mee te voelen, probeer de tussenwereld van alle interacties in zicht te krijgen, ik zet in op erkenning van de lasten en zorg die ik in die binnenwereld en tussenwereld aantref, ik wend mijn meerzijdige partijdigheid aan en stimuleer hen met kleine duwtjes en respect voor hun tempo de persoon die tegenover hen zit in de ogen te kijken. Een heel proces en een delicate dans van afstemming om dan soms te merken dat de dialoog een botsing van twee monologen blijft.

Het doet me denken aan een reeks mismoeitingen tussen twee mensen die ik hier Anja en Didier zal noemen. Het is een koppel dat ik al een tijdje zie in mijn praktijk. Vorige week donderdag zag ik hen opnieuw en op een bepaald moment zei Anja met een diepe zucht: 'Zie je wel dat je geen zier om mij geeft!' Dit soort uitspraken zijn altijd pijnlijk, maar in dit geval kwamen ze des te harder aan, omdat ze deze woorden uitsprak nadat haar partner heel voorzichtig en kwetsbaar iets probeerde te tonen over de schaamte waar hij mee worstelt. Een schaamte die hem influistert dat hij niets waard is als man, dat geen enkele vrouw hem wil als ze ziet wie hij echt is. Dus durft hij niets te vertellen over zijn onzekerheden, zijn verlangens, zijn aarzelingen. Hij zwijgt over wie hij is en ratelt steeds door over koetjes en kalfjes, over banaliteiten en praktische zaken. Elke afleiding grijpt hij aan om niets te tonen over wie hij is. Anja voelt na tien jaar huwelijk de oneindige afstand tussen haar man en haarzelf. Hoe meer priemende vragen ze stelt, hoe meer hij tussen haar vingers door lijkt te glippen.

Over koetjes en kalfjes

Anja is aan de ijzige kou van haar thuis ontsnapt door met hem te trouwen. Toen ze hem leerde kennen, vond ze het heerlijk hoe hij honderduit kon vertellen en de tijd nam om zoveel uit de doeken te doen over zijn werk: eindelijk iemand die de tijd nam om met haar te spreken! Iemand die haar niet negeerde. Zoveel jaar later wordt ze gek van zijn geratel. Het zijn holle woorden, ontdaan van elk contact. Ze is terug in de vrieskou beland waar ze op haar 18 jaar zo krampachtig uit probeerde te ontsnappen. Gaandeweg is ze gestopt met het stellen van vragen en deelt ze enkel nog haar giftige besluiten mee. De giftige besluiten zijn voedsel voor het schaamtemonster dat Didier dagelijks opslokt.

In de sessies moet ik hard werken om Didier door alle geratel door te kunnen zien en Anja door alle gif te kunnen horen. Aanvankelijk spreken ze zodanig naast elkaar dat de eenzaamheid mij overvalt. Dat mensen zo lang zo alleen kunnen zijn in een relatie. Gaandeweg kan ik hen hier en daar lang genoeg vertragen, waardoor ze iets beginnen te horen van elkaars beleving. Om dan weer plots tegen de glazen wand aan te knallen die tussen hen in staat. Zoals het moment waar ik net over sprak waarbij Didier vertelt aan Anja dat hij zó vaak van zijn moeder hoorde dat mannen losers en profiteurs zijn die niets begrijpen van een vrouw, en dat hij een even grote leegloper als zijn vader is, dat hij vervuld raakte van het gevoel dat hij Anja alleen maar pijn zou doen als hij zichzelf toont. Dat hij daarom steeds naar de veilige koetjes en kalfjes vlucht, omdat hij haar dan geen pijn zal doen.

Anja hoort de koetjes en kalfjes, maar de rest van de boodschap van Didier is blijkbaar achter de glazen wand blijven hangen. Haar gezicht verstrakt terwijl ze zegt dat ze wel wist dat hij geen zier om haar geeft. Terwijl ze de woorden uitspreekt, voel ik hoe ik als therapeut kilometers te laat kom. De erkenning waar Didier naar snakt is ver zoek. Integendeel, hij raakt alleen maar bevestigd in de woorden van zijn moeder die door zijn lichaam galmen: 'Wat had je gedacht, Didier? Hoe kan een vrouw van een loser als jij houden?' Mismoeting met de grote M. Ik sta er als therapeut bij, kijk ernaar en vloek in mijn hoofd: 'Verdikke, Anja, is dat nu echt nodig?! We hebben net zo hard gewerkt om Didier op zo een kwetsbare plek te krijgen.' Om dan om te slaan in nog uitgebreider intern gevloek: 'Dus jij dacht dat je goed bezig was als therapeut? Prutser! Volg nog maar eens een opleiding. Je had het moeten weten! Dit is net gebeurd onder jouw ogen, Linne. Probeer die schade maar eens te herstellen.'

Elk moment waarop we mensen uitnodigen iets te delen van hun binnenwereld in aanwezigheid van een andere persoon met wie ze verbonden zijn, is een kans en tegelijk een risico. Er is een kans op ontmoeting

en er is een risico op nieuwe schade. Er zijn heel wat zaken die we kunnen doen om het risico te beperken en de kans te maximaliseren. Als we niet voldoende meerzijdig partijdig zijn, zal een van de partners of gezinsleden ons snel laten voelen dat we iets vergeten zijn. Als we niet voldoende erkenning geven of normaliseren of valideren zal de stilte of het verweer ons vertellen dat we nog niet genoeg begrijpen op welke manier deze mens lijdt. Als we niet genoeg tot een logisch verhaal komen, zal de chaos in het rond grijpen en ons samen met de cliënten doen verdwalen. We kunnen op veel factoren inspelen om dialoog te bevorderen en tegelijk is het hele therapeutische proces één grote feedbacklus, één lange aaneenschakeling van afstemming. Elk moment biedt een mogelijkheid om te lezen of we op het pad richting ontmoeting zitten of dat we als therapeut op een fijne plek wandelen, maar dat de cliënten nog rond dwalen in het bos van de mismoeting. Die feedback hebben we aan te grijpen om de draad weer op te pikken: 'Kijk eens wat er hier net gebeurde ... dat is iets wat thuis ook vaak gebeurt, hè. Kunnen we daar eens bij stilstaan?'

Ook hier klinkt het erg eenvoudig om de schade van een mismoeting in je praktijkruimte te beschouwen als feedback en 'gewoon' om te buigen naar een nieuwe kans om zicht te krijgen op de interacties tussen mensen en de binnenwereld van die mensen. Technisch lijkt het simpel, maar dan vergeten we dat het proces van afstemming vraagt dat wij onze persoon als instrument aanwenden. Dat instrument is heel vaardig en tegelijk kwetsbaar. Het ontvangen en serieus nemen van pijnlijke feedback is niet vrijblijvend. Als Anja eruit gooit dat Didier geen zier om haar geeft op een moment dat Didier behoorlijk naakt tegenover haar staat, gebeurt er ook iets met mij, zoals ik eerder beschreef. In eerste instantie schrik ik. Ik voel de echo van de klap die Didier net kreeg. Ergens weet ik dat dit kan gebeuren, maar toch schudt het me even door elkaar. Zoals de bommetjes die mijn zoon zo graag afvuurt. Ik weet dat ze gaan knallen en toch slaat mijn hart elke keer weer een slag over als ik ze met een vonk uit elkaar hoor exploderen tegen de grond. Dan proberen mijn hart en mijn hoofd betekenis te geven aan die overslag en voel ik hoe allerlei delen van mij geactiveerd raken om de angst voor de schade hanteerbaar te maken. Iets in mij wil tegen Anja zeggen: 'Mens! Doe nu eens normaal!' Een kwaadheid laait op. Naar Anja, maar ook naar mezelf. Dat stuk in mij wil op mijn eigen hoofd slaan en wegzakken door de grond. Nog een ander stuk wil de schade zo snel mogelijk fixen, alsof het nooit gebeurd is. In mijn geval merk ik dus hoe de neiging om de cliënten, maar ook mezelf, neer te sabelen vecht met de neiging om te gaan versnellen en herstellen. Gelukkig bestaat er een verschil tussen een neiging en een actie en heb ik

voldoende contact met mijn innerlijke dialoog om te besluiten dat dat pas echte schade zou opleveren.

We hebben als therapeut dus iets te reguleren bij cliënten en bij onszelf op het moment dat we met ons allen tegen de glazen wand aan knallen. Het is een ervaring die doet schrikken, en in het voetspoor daarvan ook onmacht genereert en soms zelfs wanhoop en woede. Voorspelbaarheid is altijd een goede bondgenoot in de strijd tegen angst. Als je weet dat je deze ontmoetingen kan verwachten, is de impact alvast minder groot. Bij mijn zoon schrik ik een stuk minder hard na zijn twintigste bommetje op een rij dan na de eerste drie. De systemische modellen die ik in mijn rugzak met me meedraag, helpen me om te weten wat ik kan verwachten. Als we dichterbij de pijnlijke stukken gaan in het verhaal van mensen, is het niet meer dan logisch dat ze hun bescherming bij de hand hebben. Als ze niet eerder ervaren dat er zorgzaam met die kwetsuren wordt omgegaan, is het allesbehalve vreemd dat ze eerst heel wat erkenning en validering nodig hebben vooraleer ze ons vertrouwen terwijl we hen in de richting van de armen van een ander gidsen.

De systemische modellen vertellen me waar mijn focus ligt: bij de dialoog en de ontmoeting die daaruit voortvloeit, want in die ontmoeting van verhalen en mensen komt er ruimte voor iets nieuws. Dus daar blijf ik op koersen, zelfs wanneer mijn schip door de storm plots achterstevoren staat.

Tot slot vraagt het ook een hoop moed en geduld om in het bos van ontmoeting telkens weer te kiezen voor die koers, die focus op de dialoog. Die is de ene dag al meer voorradig dan de andere.

De bewuste donderdag waarop ik Anja en Didier zie, is het met mijn geduld en moed gelukkig vrij goed gesteld. Eens ik gekomen ben van Anja's klap en ik me betrap op mijn minder constructieve neigingen, kan ik terugvallen op de koers die ik steeds probeer te varen. 'Wow, Anja, er was blijkbaar iets in het verhaal van Didier dat iets heel pijnlijks wakker maakte. Ik schrik van de heftigheid van de pijn. Als ik hoor hoe kwetsbaar Didier iets van zijn binnenkant toont, iets waar je al zo lang naar verlangt ... dan weet ik dat er een stevig onrecht geraakt is bij jou. Heb je een idee welk stuk van zijn verhaal de ervaring deed opleven dat hij niet om jou geeft?' Ze bijt op haar lip. 'Ik weet het niet goed ... hij vertelde dat zijn moeder altijd zei dat hij een loser is. Ik weet dat. Ik heb het haar al letterlijk horen zeggen. Eén ding weet ik: ik ben niet zoals zijn moeder! Weet je, al tien jaar lang luister ik naar zijn verhalen, tot in de kleinste details. Al die koetjes en kalfjes interesseren mij allang niet meer.' Mijn mismoe-tingsalarm gaat af bij deze zin, maar ik besluit nog iets langer te wachten,

Linne De Loof

omdat ik iets te pakken wil krijgen van de essentie van haar verhaal en dat heb ik nog niet beet.

Anja vervolgt: 'Zijn moeder heeft hem nooit begrepen. Ze heeft nooit iets gezien van de man die hij is. Ik wel. Omdat ik al jaren stukjes Didier sprokkel in al die verhalen. Vanaf de eerste dag dat ik hem zag, wist ik dat er een lieve, mooie man verstopt zat achter al die koeien en kalveren. Ik voel dat. Hij is zo anders dan de mannen met wie ik opgroeide. In het begin probeerde ik er nog rechtstreeks naar te vragen en hem zo te pakken te krijgen tussen al het gekakel. Dat ben ik afgeleerd, dat helpt toch niet. Maar ik hoor hem nog steeds. Ik parkeer mijn eigen verhalen. Als het een goeie dag is, vind ik tussen zijn gekakel een stukje Didier. Dan pak ik dat met twee handen vast en dan kijk ik naar hem met veel warmte voor dat stukje. Ik zie wat zijn moeder nooit zag. Ik doe dat al jaren en jaren in de hoop dat hij dat kan voelen. En nu blijkt dat ik al die jaren voor niks sprokkel, dat al mijn liefde toch niks waard is.' Nu staat Anja in haar blootje. Haar bescherming ligt half in haar hand, half op de grond. Ik probeer even te beslissen welke kant ik hiermee uitga, maar Didier is me voor: 'Uw ogen zijn heel anders dan die van mijn ma, Anja. Ik zie ze. Ik durfde alleen niet geloven dat ze wilden zeggen dat jij mij wel graag hebt. Dat ik voor jou geen loser ben.' Anja haar ogen flitsen even naar mij: 'Kijk, dat is dus zo een stukje dat ik sprokkel.'

Dit keer is het gelukkig de ontmoeting die me te snel af is.

De weg naar de ontmoeting is hobbelig. Hij is vol aarzeling, dreiging en zelfs gevaar. Hij biedt echter altijd mogelijkheden. Als we als therapeut een model hanteren dat ons voldoende voorspelbaarheid biedt, de focus van de dialoog voor ogen houden en het geluk ervaren een dag te hebben waarop we over voldoende moed en geduld beschikken, kunnen we de mirakeltjes een handje helpen. Wat was het fijn geweest als Buber en zijn moeder op zo'n dag onder de vleugels waren genomen door een therapeut die deze hobbelige weg met hen had aangevat. Dat iemand hen had mogen ondersteunen in de zoektocht naar elkaar zodat ze zelf het cadeau hadden mogen ontvangen dat Buber ons schonk met zijn inspirerende ideeën over de transformerende kracht van relatie en dialoog. Het was wellicht een pad vol hindernissen geweest, maar net als altijd eentje dat de moeite waard is om te bewandelen.

Linne De Loof is klinisch psycholoog, contextueel systeemtherapeut en EFT-therapeut. Na jarenlang aan de slag te zijn geweest als contextbegeleidster in de bijzondere jeugdzorg, is ze sinds enkele jaren werkzaam als relatie- en gezinstherapeut

Over koetjes en kalfjes

in een eigen privépraktijk. Daarnaast geeft ze les binnen de jaaropleiding contextueel & systemisch werken van Leren over Leven en de counselingsopleiding van EFT-Belgium. E-mail: linne_dl@yahoo.com.

Literatuur

Buber, M. (1923). *Ich und Du*. Bijleveld Press.

Buber, M. (1986). *Begegnung – Autobiographische Fragmente*. Gütersloher Verlagshaus.