

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

De waarde van kwaadheid in systeemtherapie en partnerrelatietherapie

Kwaadheid in een context van hoop

Bruno Hillewaere

Samenvatting

De laatste jaren is er veel aandacht voor emoties in systeemtherapie. Maar kwaadheid lijkt daarbij een ondergeschoven kindje. Dit artikel wil een pleidooi houden om kwaadheid te zien als krachtig en waardevol, precies de reden waarom het een grotere plek verdient. Ik start met een historische en maatschappelijke situering van hoe we als mensen omgaan met kwaadheid. Voor de systemische praktijk heb ik vervolgens gekozen voor drie pijlers. Een eerste pijler is een narratief-dialogisch perspectief, wat ons taal biedt om kwaadheid onder woorden te brengen en betekenis te geven. Een tweede pijler is om kwaadheid als een gezonde energie te zien, horend bij de mens. Tot slot ga ik voor de derde pijler dieper in op inzichten en toepassingen uit het hechtingsperspectief. Een betekenisvol concept hierbij is 'kwaadheid in een context van hoop', waarbij we op een constructieve manier kwaadheid in de relatie kunnen brengen.

Kwaad worden op zich is niet zo moeilijk. Maar kwaad worden om de juiste dingen, op de juiste personen en op de juiste manier, en ook nog op het juiste moment en gedurende de juiste tijd – dat is een hele kunst in het leven.

Aristoteles, *Ethica Nicomachea*, 1125 (ca. 350 v.Chr./1999, p. 155)

Onderdruk uw woede niet, maar handel er ook niet naar.
Chinese wijsheid

'Werd hij maar eens kwaad! Maar nee, meneer trekt zich terug in zijn kamer en ik heb beeld noch klank meer.' Aan het woord is een vrouw

van rond de vijftig. De man zwijgt en beaamt het - zonder woorden lijkt hij aan te geven dat hij de behoefte heeft om op zichzelf te zijn. Met een schuine blik lijkt zij me duidelijk te maken dat dit precies is wat ze bedoelt en waar ze last van heeft. Het zijn twee sympathieke, vrij hoogopgeleide mensen en met elk van hen ontstaat er in het gesprek een vriendelijk, zelfs hartelijk contact. Maar tussen hen beiden is de spanning met momenten echt om te snijden, zeker ook in deze conversatie. Al is het nog niet meteen duidelijk waar de spanning precies om gaat, de woorden van de vrouw zijn best opmerkelijk: 'Werd hij maar eens kwaad.'

Deze partnerrelatie, en enkele andere partnerrelatietherapieën en gezinstherapieën, zetten me aan het denken. Hoe gaan we om met kwaadheid in partnerrelatietherapie en systeemtherapie? We lijken ons zo gemakkelijk te richten op het verminderen van kwaadheid, maar deze vrouw wil dat er juist *meer* kwaadheid komt. Het is opvallend hoe weinig plek kwaadheid lijkt te krijgen in de literatuur van de systeemtherapie. De laatste decennia is er opmerkelijk meer aandacht voor *emoties* in partnerrelatietherapie en systeemtherapie, onder andere vanuit hechtingsgerichte systeemtherapieën (zie bijvoorbeeld Furrow et al., 2019; Johnson, 1996; Johnson & Whiffen, 2003). Maar kwaadheid krijgt daarin bijzonder weinig aandacht (Butler et al., 2017). Men omschrijft kwaadheid gemakkelijk als een secundaire emotie (Furrow et al., 2019; Johnson, 1996) en men richt zich vooral op meer (primaire) kwetsbare emoties en de mogelijk onderliggende pijn. Maar doen we daarmee de mensen, de koppels en de gezinnen die bij ons komen niet tekort? Wat maakt dat we kwaadheid zo weinig aan bod laten komen in systeemtherapie en partnerrelatietherapie? Kijken we niet te negatief naar kwaadheid en richten we ons niet vooral op het intomen van de mogelijk schadelijke gevolgen bij een destructieve uitingsvorm? Kwaadheid verdient mijns inziens een betere en grotere plaats in partnerrelatie en systeemtherapie. Mogelijk zegt het ook iets over hoe we naar kwaadheid kijken in onze maatschappelijke en culturele context.

In dit artikel wil ik onderzoeken hoe het komt dat we de relatie met kwaadheid zo gemakkelijk als problematisch ervaren. Ik start daarom met een historische en maatschappelijke (culturele) situering van het menselijke omgaan met kwaadheid, woede en agressie. Dat geeft ons aanknopingspunten voor de systemische praktijk. Ik kies hierbij voor drie pijlers, al zijn er uiteraard meer te bedenken. Een narratief en dialogisch perspectief reikt mij ideeën aan om woorden en taal te vinden in het omgaan met kwaadheid. Vervolgens houd ik een pleidooi om kwaadheid (en agressie) te zien als horend bij de mens, als levenskrachtig en

opbouwend, zoals onder andere Winnicott (1955, 1964) aangeeft en ook uit neurobiologisch onderzoek blijkt (Potegal et al., 2010). In het laatste gedeelte ga ik dieper in op inzichten en handvatten uit het hechtingsperspectief en de mentaliseren bevorderende therapie met families (MBT-F). Het praktijkvoorbeeld zorgt hierbij telkens voor een brug tussen theorie en praktijk.

Kwaadheid (en woede) vanuit een historisch en maatschappelijk perspectief

Wat maakt dat omgaan met kwaadheid in de westerse samenlevingen zo moeilijk ligt? Volgens Koning (2021) en Nussbaum (2016) kunnen we dit enkel begrijpen wanneer we de wortels van deze houding in de Griekse, Romeinse en christelijke traditie doorgronden. De relatie met kwaadheid is altijd min of meer problematisch geweest. Ook in de teksten van de filosoof Plato en de stoïcijnse filosofie, die bekendstaan om de beheersing van emoties, staat bij kwaadheid beheersing centraal. Een veelzeggend citaat is dat van Seneca in het boek *De Ira – over de woede* (Seneca, ca. 41 n. Chr./2006, xiii, 1-2, p. 158): ‘Strijd met jezelf; als je de kwaadheid wilt overwinnen kan zij jou niet overwinnen [...] Ze moet in de diepste uithoek van ons hart weggeborgen worden, ze moet gestuurd worden, niet sturen.’ De centrale these van de stoïcijnse filosofen luidt dan ook: kwaadheid en woede zijn problematische emoties en moeten te allen tijde aan banden worden gelegd; de rede dient voorop te staan. Het zijn ideeën die we nog vaak terugvinden in literatuur over agressieregulatie en woedebeheersing (*anger management*). Sommige ideeën zijn daarbij nog steeds erg bruikbaar, zoals dat we best even een pauze nemen vooraleer we reageren – ‘het ijzer smeden als het koud is’ (zie ook De Nieuwe Stoa, 2022). Maar het risico is dat het streven naar (te) veel redelijkheid en beheersing leidt tot een te grote onderdrukking van emoties die belangrijk zijn in het relationele veld.

Een meer genuanceerd beeld dat ons als systeemtherapeut kan helpen, komt van Aristoteles. Aristoteles heeft het over een lichamelijke component, een gevoel, een cognitieve inschatting en een deugd. In *Over de ziel* schrijft hij dat woede zich kan laten voelen door ‘het zieden van bloed en warmte rond het hart’ (Aristoteles, ca. 350 v.Chr./2013, p. 31), met andere woorden, we voelen kwaadheid in ons lichaam opborrelen en vooral in het bloed en in ons hart. Hij koppelt de ervaring van woede aan een gevoel van pijn en mogelijk genot bij het vooruitzicht op genoegdoening. De inschatting die ons daarbij aanzet tot woede en mogelijk zelfs wraak, heeft dan te maken met de ervaring dat de ander ons ‘geringschat’ of kleineert. In dat geval is voor Aristoteles boosheid gerechtvaardigd.

digd, al zal hij wraak te allen tijde afzweren: 'Een zachtmoedig mens is niet wraakzuchtig, maar eerder bereid te vergeven' (Aristoteles, ca. 350 v.Chr./1999, p. 155). Wraak en geweld kunnen we hierbij zien als de overtreffende trap van kwaadheid en woede, waarbij men zowel de eigen redelijkheid als de ander als persoon uit het oog verliest. Omgaan met kwaadheid is een kwaliteit, een deugd die het juiste midden moet proberen na te streven (Opsomer, 2015). Je niet laten leiden tot wraak of vergelding, maar ook niet voorbijgaan aan je eigen gevoel en waar je kwaadheid voor opkomt – dat is een hele kunst in het leven, zoals het citaat boven aan dit artikel zo mooi weergeeft. Het betekent voor mij een mooi en bruikbaar uitgangspunt voor systeemtherapie: hoe kunnen we een open houding aannemen ten aanzien van kwaadheid, maar daarbij een ethische positie innemen, bijsturen en begrenzen waar wraak of geweld op de loer ligt?

Een relatie tussen kwaadheid en deugd vinden we ook in de joods-christelijke traditie. Waar Aristoteles het eerder heeft over 'horizontale' relaties – tussen mensen – komt er volgens Koning (2021) in de Bijbel een *verticale* relatie bij: die van God naar de mensen toe. Gezagsdragers zoals Mozes en Jezus hebben het recht om kwaad te zijn wanneer de christelijke waarden niet worden gerespecteerd. Voorbeelden daarvan zijn de woede van Mozes na het ontvangen van de stenen tafels met de tien geboden wanneer de volgelingen het gouden kalf aanbidden. En van Jezus in de tempel tegenover de farizeeërs bij het zien van zoveel bijgeloof. Binnen deze joods-christelijke traditie was er gedurende eeuwen sprake van gelegitimeerde woede: woede die door de wet (*lex*) gerechtvaardigd werd van de gezagsdragers naar het volk toe, maar niet omgekeerd. Dat heeft niet zozeer met de Bijbel te maken als wel met de machtsposities in de kerk en de koppeling van kerk en staat. In de middeleeuwen was woede een van de zeven hoofdzonden en werd woede gekoppeld aan vrees voor de hel. In deze verticale legitimering komt volgens Koning (2021) verandering in de achttiende eeuw, ten tijde van de Franse Revolutie. Het opkomen door het volk voor waarden als vrijheid, gelijkheid en broederlijkheid zorgt voor een ommekeer in de kijk op woede vanuit de verticale dimensie: ook de gewone man heeft recht om woedend te zijn en een volk kan gelegitimeerd opkomen voor bepaalde waarden die onder druk staan.

Deze sociale acceptatie blijft tot op de dag van vandaag overeind. Zo hebben we in België de witte woede gekend, en is er sympathie onder de bevolking wanneer mensen opkomen voor solidariteit, zoals de solidariteit met het verzet tegen de onderdrukking van vrouwen in Iran. Minder sympathie is er voor excessen van woede; wanneer woede omslaat in geweld of rellen. Tot eenzelfde analyse komt filosoof Srinivasan (2018) in een lezenswaardig artikel over de waarde van kwaadheid en woede (*apt-*

ness of anger) in gevallen van sociale onrechtvaardigheid. Srinivasan geeft aan dat kwaadheid ons helpt wanneer het ons doet opkomen voor bepaalde waarden, zoals tegen onderdrukking en voor solidariteit. Kwaadheid is te lang gezien als een bron van mogelijke wraak. Hoewel woede tot geweld en wraak kan leiden is de automatische koppeling zonder meer onterecht.

Het is goed om ons te realiseren dat kwaadheid en het hanteren van kwaadheid of woede ook een maatschappelijk-cultureel gegeven zijn en sociaal geconstrueerd worden. Wat in de ene cultuur als een uiting van boosheid gezien wordt, is in de andere cultuur eerder gewoon te noemen (Mesquita, 2022). Denken maar aan het verschil tussen zuidelijke, meer expressieve culturen en de Engelse *stiff upper lip*. Mesquita (2022) merkt op dat in culturen waarin veel aandacht is voor de gemeenschap, de zogenaamde 'wij-culturen', zoals de Inuit- en boeddhistische culturen, elke vorm van individuele kwaadheid gemakkelijk als een inbreuk gezien wordt op de gemeenschap.

Samen met cultuur speelt ook gender een rol. Zo beschrijft schrijfster Chemaly in haar uitgebreid gedocumenteerde boek *Fonkelend van woede – De kracht van de boosheid van vrouwen* (2019) hoe kwaadheid nog steeds als problematischer beschouwd wordt bij meisjes en vrouwen dan bij jongens en mannen. Uit onderzoek blijkt dat boosheid niet alleen nog steeds sociaal minder geaccepteerd wordt bij meisjes ('wees eens lief'), maar dat het in de puberteit ook leidt tot minder gezonde assertiviteit en zelfvertrouwen bij jonge vrouwen (Chemaly, 2019). Bovendien nemen vrouwen vaker en frequenter zorgtaken op zich. Zorgen voor anderen en opkomen voor jezelf vormen geen gemakkelijke combinatie. Een en ander betekent evenwel niet dat omgaan met kwaadheid voor jongens en mannen gemakkelijk is. Volgens Connell (2022) vormt het integreren van gezonde kwaadheid, waarin men leert opkomen voor zichzelf enerzijds, en het ontwikkelen van empathische en zorgzame eigenschappen anderzijds, ook voor (jonge) mannen in de huidige maatschappelijke ontwikkelingen een grote uitdaging. Chemaly (2019) besluit dat kwaadheid een gezonde kracht is die vraagt om een gezonde expressie. Dat lijkt mij een conclusie die net zo goed geldt voor jongens en mannen. En dus aandacht verdient in het werken met zowel jongens als meisjes in systeemtherapie.

Relevantie voor de systeemtherapeutische praktijk Wanneer we merken dat kwaadheid en omgaan met kwaadheid zo beïnvloed worden door de cultuur en de maatschappelijke context, dan is het goed om ons te realiseren dat ook therapie en hulpverlening een context vormen waarin we met kwaadheid omgaan en die al dan niet bespreekbaar maken.

Kwaadheid is relationeel en sociaal – inspiratie uit het dialogische en narratieve perspectief

Vanuit een narratief of dialogisch perspectief kunnen we stellen dat kwaadheid en omgaan met agressie mede sociaal geconstrueerd zijn. Taal en betekenisgeving in een bepaalde context en cultuur zullen bepalen hoe we kwaadheid ervaren en hoe we met kwaadheid omgaan.

Laat ons even stilstaan bij de etymologie van de Nederlandse woorden. Kwaadheid en boosheid worden in het woordenboek door elkaar gebruikt. In Vlaanderen kiest men iets gemakkelijker voor het woord kwaadheid, in Nederland iets gemakkelijker voor boosheid. Opvallend is daarbij de oorspronkelijke koppeling met ethiek – het kwade of het boze – iets wat in andere landen veel minder of helemaal niet het geval is. Zo is in het Engels *anger* etymologisch meer verwant met angst dan met ‘het kwade’. Woede is verwant aan het Engelse *wod* en verwijst naar waanzin, wanneer de kwaadheid met ons op de loop gaat. Woede is dus nog iets sterker dan kwaadheid. Agressie ten slotte stamt af van het Latijnse *ad-gradī, adgressus* – ergens gericht op afgaan. Het heeft daarmee niet noodzakelijk de negatieve bijklank die er in het dagelijkse taalgebruik gemakkelijk aan toegekend wordt. In sport spreekt men vaak over ‘gezonde agressie’ en in een interview na een wedstrijd horen we geregeld dat ‘we niet agressief genoeg waren’. Wat in de ene context (bijvoorbeeld therapie) als problematisch wordt beleefd, is in een andere context dus meer op z’n plaats.

De uitdaging bestaat erin om taal te ontwikkelen die recht doet aan deze begrippen en een manier vindt om hiermee om te gaan. Laat ons daarvoor terugkeren naar het voorbeeld. Ik besluit bij beide partners te onderzoeken waar kwaadheid voor staat, waar ze vandaan komt, hoe ze geleerd hebben ermee om te gaan en hoe ze geuit wordt. Ik kies ervoor bij de vrouw te starten:

- | | |
|------------------|--|
| Therapeut (Th.): | ‘Wat maakt u precies zo kwaad? Help me om dat beter te begrijpen, misschien kan het hem dan ook helpen.’ |
| Vrouw (V.): | Hij is zo afwezig en zegt nauwelijks iets. Trekt zich dan steeds terug. Het maakt me radeloos. En tegelijkertijd maak ik me zorgen; ik herken mijn man niet meer.’ |

Dit geeft ons interessante informatie. De man is afwezig. Wanneer we, zoals hiervoor beschreven, kwaadheid kunnen koppelen aan bepaalde waarden, welke waarde zou hier dan onder druk staan? Waarden kunnen

te maken hebben met socialisatie en ze krijgen verder hun unieke vorm doorheen de keuzes die mensen maken in hun levens (Hillewaere, 2020; Nussbaum, 2016). Het feit dat ze last heeft van zijn afwezigheid zegt impliciet iets over het verlangen dat hij *meer aanwezig is in de relatie* en dat ze meer 'echt' samen kunnen zijn. Wanneer aan deze waarden geraakt wordt, voelen we *ver-ont-waardiging* (Hillewaere, 2020): het staat *ver* van onze waarden en dreigt iets van onze waarden te *ont*-nemen.

Th.: 'Ik denk dat ik je nu beter begrijp. Je mist het contact en de verbinding met hem. En dan lijkt je met momenten wanhopig naar verbinding met je man te zoeken, en je mist hem zoals hij vroeger was. Ziet je man dat verlangen ook, of ziet hij meer je wanhoop?'

De erkenning van de waarden en de reframe naar het verlangen en de hoop tot verbinding doet hun beiden duidelijk goed. Het benoemen van de waarden zorgt voor erkenning en meer rust. We kunnen op die manier de emotie en de waarden als relationele uitnodigingen onderzoeken (Hillewaere, 2020). Ik word nieuwsgierig naar hoe deze man met kwaadheid heeft leren omgaan. Wat verder in het gesprek vraag ik hem:

Th.: 'Wat doet kwaadheid met u?'

Man (M.): 'Ik heb het nooit geleerd, emoties en al zeker kwaadheid mochten er nooit zijn bij ons thuis.'

De geschiedenis, het genogram en de tijdslijn van de man brachten beiden inzicht. Zijn moeder had na de doodgeboorte van een jonger broertje een postnatale depressie doorgemaakt. De zorg voor zijn moeder had ertoe geleid dat hij zich heel sterk had afgestemd op de omgeving, maar minder voeling kreeg met zijn eigen emoties. Het belemmerde hem als kind om zich te uiten en vrijuit te kunnen spelen. Zo komen we bij de theorievorming van Winnicott over beweging, beweeglijkheid (*motility*), gezonde agressie, spel en creativiteit (Winnicott, 1955, 1964).

Kwaadheid en agressie als kracht en levensdrift: de inspiratie van Winnicott

Hoort kwaadheid niet gewoon bij de mens en bij een gezonde ontwikkeling van een kind? Donald Winnicott was een van de eersten die met kinderen en ouders werkte en hij vond van wel. Winnicott was een Engelse psychodynamisch geïnspireerde kinderarts die alleen al in een hospitaal voor kinderen in Londen meer dan 20.000 consultaties deed

met moeders en kinderen samen. Hij kan met recht als een systemisch of relationeel denker gezien worden, getuige zijn uitspraak: 'There is no such thing as a baby', waarmee hij bedoelt dat de baby al van bij de geboorte, en zelfs ervoor, een relationeel wezen is. Winnicott ziet beweging en agressie als een gezonde levensdrift die het kind helpt bij de emotionele ontwikkeling (Elkins, 2015; Winnicott, 1955, 1964). Het is in deze positieve betekenis dat Winnicott het over agressie heeft: als een motor, een gezonde levenskracht die het kind helpt om te spelen, in beweging te komen en op verkenning te gaan (te exploreren). Inmiddels is er heel wat onderzoek (Potegal et al., 2010) dat erop wijst dat gezonde agressie en kwaadheid zowel evolutionair als ontwikkelingspsychologisch van grote waarde zijn. Zo helpen ze de mens al eeuwen om zichzelf, zijn kroost of de gemeenschap te verdedigen en op onderzoek uit te gaan in de omgeving. Ons lichaam is uitgerust om zich te verdedigen of aan te vallen waar nodig (de zogenaamde *fight reflex*). Volgens Winnicott stimuleert kwaadheid ons in onze emotionele ontwikkeling, in creativiteit en zelfontplooiing. In sport en spel leren kinderen om te gaan met gezonde agressie zonder dat dit ten koste van de ander hoeft te gaan. Het is een van de redenen waarom we bij ons in Euthopia psychomotore systeemtherapie hebben ontwikkeld (Visser et al., 2023) om koppels en gezinnen binnen een veilige context (Winnicott spreekt over *holding environment*) te leren spelen en experimenteren met 'gezonde' agressie.

Zouden we kunnen stellen dat deze man, door de omstandigheden waarin hij is opgegroeid, minder geleerd heeft om te spelen, onderzoeken, stoeien en oefenen met gezonde kwaadheid? Tijdens latere gesprekken kwam aan bod hoe hij na de geboorte van hun tweede kind, een zoon, haast automatisch in eenzelfde positie was terechtgekomen als die waarin hij zich als kind had bevonden. De geboorte viel zo goed als samen met het overlijden van de vader van de vrouw, waardoor zij zich tegelijkertijd in een toestand van rouw en blijde verwachting bevond. Vanuit zijn grote verantwoordelijkheidsgevoel was hij gaan zorgen voor zijn vrouw en zijn gezin. In combinatie met een mooie maar uitdagende loopbaan kwamen er plots wel heel veel verantwoordelijkheden op zijn bordje te liggen. Hij cijferde zichzelf weg en vermeed daarbij elke discussie of woordenwisseling. Dit vermijden had een grote prijs, waarbij hij steeds meer van zijn gevoel vervreemde. Op vraag van beiden besloot ik met hem enkele sessies alleen te spreken. Dat doe ik alleen wanneer het voor beide partners veilig, passend en goed voelt en we inschatten dat het helpend kan zijn voor het proces (zie ook Michielsen & Lens, 2022). In die sessies

durfde hij meer vrijuit te spreken. Het was alsof het te veel afstemmen op zijn vrouw en rekening houden met haar en anderen een tweede natuur geworden was. Iets waar zij niet om gevraagd had, maar wat wel zo gegroeid was. Veel spel en speelsheid, creativiteit en discussie was er niet meer tussen hen.

Hoe komt een man, *deze man*, meer bij zijn gevoel en bij iets wat we als gezonde kwaadheid, meer adgressus – meer toenadering – zouden kunnen bestempelen? Laten we er naast het narratieve en dialogische perspectief en de kijk van Winnicott nog een derde inspiratiebron bij halen: de hechtingstheorie van Bowlby (1973) en inzichten vanuit de mentaliseren bevorderende therapie in families (kortweg MBT-F; Asen & Fonagy, 2021).

Kwaadheid in een context van hoop en de kracht van verbindend mentaliseren

Wellicht minder bekend, maar in het kader van dit artikel zeker relevant, is het onderscheid dat Bowlby voor het eerst beschrijft in het tweede deel van zijn standaardwerk *Attachment and loss – Separation, anxiety and anger* (Bowlby, 1973, pp. 245 e.v.). Hierin maakt hij een onderscheid tussen kwaadheid in een *context van hoop* en kwaadheid in een *context van wanhoop*. Het is een eenvoudig maar helpend onderscheid. Kwaadheid in een context van hoop leidt ertoe dat je – als je voldoende veiligheid ervaart – durft kwaad te zijn, omdat je voelt en (onbewust) weet dat de kwaadheid tot een goed, hoopvol vervolg kan leiden. Kwaadheid in een context van wanhoop ontstaat als je onvoldoende veiligheid hebt ervaren en dus onvoldoende vertrouwen hebt dat de kwaadheid tot herstel van verbinding kan leiden (Bowlby, 1973; Mikulincer, 1998). Bij adolescenten en jongvolwassenen kan zo iets leiden tot zelfverwonding (vermijding en spanning) of *acting-out*-gedrag in de vorm van woedeaanvallen, drugsgebruik of antisociaal gedrag (zie Hillewaere, 2008). Bovendien betekent hechting niet enkel aandacht voor veilige geborgenheid, maar ook voor veilige exploratie. Gezonde agressie is juist helpend in exploratie en differentiatie (Feeney & Van Vleet, 2010; Govaerts, 2007). In gezinnen met adolescenten is een gezonde vorm van kwaadheid en meningsverschil juist helpend om los te komen (in verbondenheid) van de ouders (Hillewaere, 2008).

In onze casus zou dit kunnen betekenen dat het koppel weinig kwaadheid in een context van hoop ervaart, die kan leiden tot veilige verbinding en veilig exploreren. Niet te verwonderen dat deze vrouw dus

kwaadheid verkiest boven de ervaren *still face* van haar man: ze verlangt naar een kwaadheid uit betrokkenheid of kwaadheid uit hoop. Een gezonde kwaadheid of energie die het koppel opnieuw in beweging zou brengen.

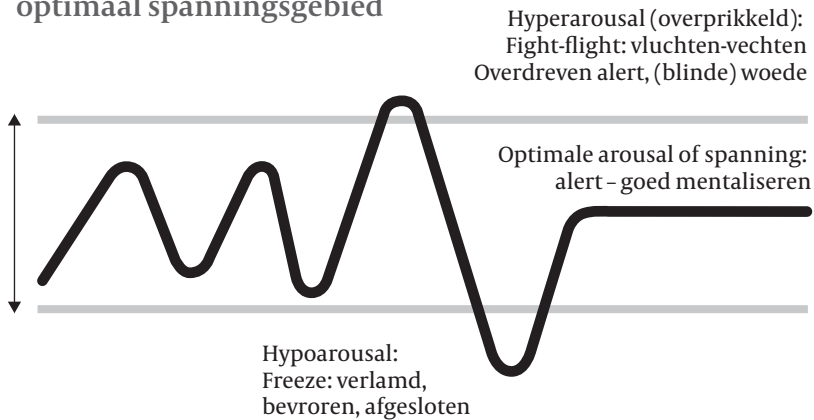
Perel (2014) benoemt deze kwaadheid als een gezonde agressie, of een levensdrift die brandstof biedt voor de passie in het leven en binnen een liefdesrelatie. Het omvattend onderzoek van Gottman en Gottman (2018) wijst in dezelfde richting: ook gelukkige koppels maken ruzie en hebben conflicten, maar ze weten er beter mee om te gaan dan koppels die ontevreden zijn met hun relatie.

Recente ontwikkelingen binnen de hechtingstheorie vanuit het mentaliserend perspectief kunnen ons nog meer houvast bieden voor de praktijk. Mentaliseren betekent dat we het gedrag van anderen, van onszelf en van wat er in de relatie gebeurt kunnen waarnemen, begrijpen en in verband brengen met wat er ook *in* en *tussen* de personen mogelijk gebeurt (Asen & Fonagy, 2021; Muller & Ten Kate, 2008). Het gaat dus om het herkennen en proberen te begrijpen van zowel gevoelens als gedachten bij onszelf en anderen. Het is een emotioneel (doorleefd, ook lichamelijk beleefd), psychologisch, cognitief proces en het betekent dat je met je eigen en andermans emoties moet kunnen omgaan zonder overweldigd te worden of op slot te schieten (Asen & Fonagy, 2021).

In het voorbeeld van ons koppel: zijn beiden in contact met hun eigen gevoelens en die van de ander? Stroomt het gevoel voldoende, zowel in zichzelf als tussen hen? Kunnen ze naar elkaar kijken en elkaars gevoelens en gedachten begrijpen zonder overweldigd te worden of op slot te schieten?

Om goed in contact met je eigen gevoelens en gedachten én die van de ander te kunnen zijn, en om goed voeling te houden en te kunnen reflecteren over de relatie is er een optimaal niveau van spanning of arousal nodig. De *window of tolerance* (Siegel, 1999) is een helpend model bij mentaliseren. Het is een visueel handvat dat ik vaak teken in een partnerrelatietherapie of systeemtherapie (zie figuur 1).

Window of tolerance optimaal spanningsgebied



Figuur 1. Window of tolerance (naar Siegel, 1999)

Wanneer we dit model koppelen aan mentaliseren, dan kunnen we zeggen dat er bij te hoge spanning te veel emotie kan ontstaan, te weinig redelijkheid is en er te veel beweging van binnen naar buiten is. Dat kan bijvoorbeeld leiden tot een woedeaanval waarbij men geen voeling meer heeft met wat er in de ander gebeurt. Het is wat we hiervoor beschreven als woede in een context van wanhoop: de ander wordt aangeklamp, beschuldigd, de woede stroomt zonder enige censuur van binnen naar buiten en men kan niet reflecteren op de ander. In het meest extreme, wanneer men helemaal 'over de rooie' of boven de bovengrens is, is er sprake van blinde woede, en kan de vergelding of wraak volgen waar Aristoteles het reeds over had. Dat is iets wat bijvoorbeeld wel vaker voorkomt in hoogconflictscheidingen: men verliest het effect op de ander en zelfs op de kinderen uit het oog (Asen & Morris, 2020). Maar zelfs wanneer men hoog in de spanning zit en nog niet geneigd is tot vergelding, is het moeilijk of onmogelijk om goed te reflecteren. Circulaire vragen zullen bij een te hoge spanning dan ook niet helpend zijn, omdat men in deze opwindning eenvoudigweg nog niet kan reflecteren op wat de ander zegt, laat staan voelt of denkt. Wat wél helpt is pauzeren, steun en structuur aanbrenge, kortweg: Stop, Steun, Structuur (Asen & Fonagy, 2021; Hillewaere & Muller, 2022). Een 'Stop' in het gesprek kan er bijvoorbeeld zo uitzien: 'Stop even, nu gaat het me te snel, ik wil jullie beiden goed begrijpen. Ik kom straks bij jou terug en wil nu eerst even goed proberen te begrijpen wat je bedoelt.' Het vraagt een actieve positionering van de systeemtherapeut, die daarmee mede voor veiligheid zorgt.

Bij een te lage spanning, aan de onderkant van het spectrum (zij het hier nog niet onder de ondergrens, wel net erboven), zijn andere interventies nodig. Dikwijls is er sprake van te veel remming of controle, te veel cognitieve remming en te weinig emotionele doorleving. Werken met non-verbaal materiaal, zoals muziek, foto's, film of sculpting kan helpend zijn om meer naar de ervaring te gaan. Vanuit die steun kan het helpend en nodig zijn om de spanning op te drijven en te confronteren in verbinding (Asen & Fonagy, 2021; Hillewaere, 2020). Wat mij aanspreekt in mentaliseren bevorderende systeemtherapie (MBT-F) is de basisattitude, die overeenkomt met die vanuit het dialogische perspectief (Hillewaere, 2020): een open, nieuwsgierige houding, waarin men onderzoekt wat er bij eenieder gebeurt, wat er tussen mensen gebeurt en wat er bij jezelf als hulpverlener gebeurt (denk aan wat je ervaart in je innerlijke dialoog). Het betekent tevens dat je als hulpverlener voeling dient te hebben met je eigen omgaan met kwaadheid.

Terug naar de dynamiek van het koppel. Ik overdenk dat de vrouw behoorlijk hoog in de spanning zit, maar niet hoog 'boven haar raampje' gaat: ze doet nooit venijnig en kwetst niet om te kwetsen. Wel kan ze in haar wanhoop soms 'doordraven', zoals ze het zelf noemt, verwijten maken en dreigen om te stoppen met de relatie. Ook hier kunnen we, verwijzend naar onderzoek van Gottman en Gottman (2018), stellen dat niet de kwaadheid het probleem is, maar de manier waarop ze er beiden al dan niet uiting aan geven. Voor mij betekenen steun en structuur dan vooral de waarden erkennen (zie hiervoor), reframen of externaliserend taalgebruik. Wanneer de spanning wat gezakt is, ontstaat er meer ruimte voor reflectie door bijvoorbeeld circulaire vragen ('Ziet uw man uw verlangen of meer uw wanhoop?'). De man zie ik meer aan de onderkant van de window of tolerance zitten, daar hij veel remming ervaart en minder in contact is met zijn gevoel. Het geheel tussen hen leidt tot veel spanning, irritaties en vermijding, maar weinig verbindend mentaliseren. Ik vraag hem om in de individuele sessie foto's en muziek mee te brengen, waardoor hij meer in contact kan komen met zijn gevoel. Vanuit begrip voor zijn context kan ik verbinding maken met zijn gevoel en zijn waarden.

Maar na de connectie is er ook nood aan correctie en confrontatie in verbinding (Hillewaere, 2020). We bespreken hoe hij heeft leren omgaan met kwaadheid en hoe hij kwaadheid vermijdt, en ook hoe de kosten daarvan hoog oplopen. Ik leg hem vervolgens een favoriet citaat van mij voor uit een brief van de dichter Rilke aan de psychiater Von Gestattel (Rilke, 2014): 'Ik ben bang dat wanneer ik mijn duivel-tjes zou verdrijven, mijn engeltjes er ook vandoor zullen gaan.' Het is

een citaat dat hem inspireert: door zijn kwaadheid weg te stoppen leken ook zijn andere gevoelens te verdwijnen. In deze context bespreek ik wat er tussen hem en zijn vrouw gebeurt en hoe hij haar vermijdt.

Th.: 'Waar heb je dan last van bij je vrouw?'

M.: 'Als ik thuiskom en ik heb het goed gehad, durf ik het haast niet te zeggen. Ik kan dan niet op tegen haar en ze overrulet me dan letterlijk met haar woorden. Ook neemt ze het telkens over van mij als ik haar iets probeer uit te leggen.'

Th.: 'Wat voel je dan precies? Ben je dan kwaad? En zeg je dan ook iets over die kwaadheid?'

M.: 'Nee, ik zeg niets, trek me gewoon terug.'

Th.: 'Dat is eigenlijk niet zo eerlijk naar haar, en ook niet naar jezelf. Jij kan ook iets anders doen om het patroon tussen jullie te doorbreken?'

M.: 'Ik weet niet of het zin heeft.'

Th.: 'We hebben in Vlaanderen een mooi gezegde: Je kan geen omelet maken zonder eieren te breken. Nu lopen jullie voortdurend op eieren, en dat lijkt me geen fijn leven. Je zal er toch zelf ook iets aan moeten veranderen en het patroon proberen te doorbreken.'

Het daaropvolgende gesprek besluit hij zelf de confrontatie aan te gaan met zijn vrouw. Er verandert iets in de dynamiek tussen beiden. Daarbij is wat extra steun nodig voor beiden, want de spanning stijgt, maar de mogelijkheid om echt met elkaar in contact te treden ook. Er komt meer begrip voor elkaar, meer zicht op het gevoel van wanhoop dat soms toeslaat. Maar er is ook moed om de confrontatie aan te gaan over wat er gebeurt in de interactie. Zo zet hij haar stop in een gesprek en zegt: 'Nu moet je echt even naar me luisteren.' Dat is even ingewikkeld, maar ook de vrouw is dankbaar dat hij een actievere rol inneemt en kan de kwaadheid zien als betrokkenheid en een uitnodiging tot verandering - kwaadheid in een context van hoop dat er iets kan veranderen. Het is een kwaadheid die opkomt voor de relatie, een kwaadheid in verbinding. Het resulteert in meer verbinding met elkaar, minder spanning en op eieren lopen. Ze durven de eieren te breken om een omelet te maken.

Besluit: kwaadheid en de relevantie voor systeemtherapie

In dit artikel heb ik de waarde van kwaadheid voor partnerrelatietherapie en systeemtherapie proberen weer te geven. Kwaadheid is in vele maatschappelijke contexten niet de meest gemakkelijke emotie en in de

systemische literatuur een ondergesneeuwd kindje. Mogelijk omdat we te bezorgd zijn dat kwaadheid kan omslaan in blinde woede of geweld. Wellicht ook doordat we ertoe neigen een context te creëren waarin vooral ruimte is voor kwetsbare emoties. Maar kwaadheid als een kracht in het leven en kwaadheid in een context van hoop zijn te waardevol en te mooi om links te laten liggen. De centrale these in dit artikel is dan ook dat we kwaadheid een betere en grotere plek in de systeemtherapie mogen geven. Als systeemtherapeut helpt het met een open, milde houding samen met de cliënten op zoek te gaan naar de betekenis van kwaadheid, waar deze voor opkomt. Een veilig klimaat creëren betekent zorgdragen voor de grenzen wanneer kwaadheid overgaat in geweld en een ethische positie durven in te nemen die bijdraagt aan de veiligheid. Maar een veilig en leerzaam klimaat betekent evenzeer dat er een optimaal niveau van spanning mag zijn waarin er ruimte is voor kwaadheid. Waarin we dan als systeemtherapeut of systeemtherapeutisch werker mensen kunnen helpen om te gaan met deze kwaadheid en verandering te brengen in de patronen waarin ze terecht zijn gekomen. Dat is de betekenis van kwaadheid in een context van hoop.

Ik heb ervoor gekozen om dit artikel uit te werken aan de hand van een casus uit een partnerrelatietherapie, maar de principes zijn voor ons even handzaam en helpend in systeemtherapie. Tot slot is het uiteraard ook relevant om mee in rekening te nemen hoe je als systeemtherapeut of systemisch werker zelf hebt leren omgaan met kwaadheid. Maar dat is dan weer voer voor een volgend artikel.

Bruno Hillewaere is systeemtherapeut, psychotherapeut, opleider en (leer-)supervisor systeemtherapie. Hij is werkzaam bij Euthopia in Breda.
E-mail: bruno@euthopia.nl

Literatuur

- Aristoteles. (1999). *Ethica Nicomachea* (Ch. Hupperts & B. Poortman, vert.). Damon. (Oorspronkelijk werk verschenen ca. 350 v.Chr.)
- Aristoteles. (2013). *Over de ziel* (B. Schomakers, vert.). Klement/ Pelckmans. (Oorspronkelijk werk verschenen ca. 350 v. Chr.)
- Asen, E., & Fonagy, P. (2021). *Mentalization based treatment with families*. The Guilford Press.
- Asen, E., & Morris, E. (2020). *High-conflict parenting post-separation – The making and breaking of family ties*. Routledge.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss – Volume 2: Separation, anxiety and anger*. Basic Books.
- Butler, M.H., Meloy-Miller, K.C., Seedall, R.B., & Dicus, J.L. (2017). Anger can help – A transactional model and three pathways of the experience and expression of anger. *Family Process*, 57(3), 817-835.
- Chemaly, S. (2019). *Fonkelend van woede – De kracht van boosheid van vrouwen*. De Geus.

- Connell, R.W. (2022). *Masculinities*. Polity Press.
- De Nieuwe Stoa. (2022). [Home]. www.denieuwestoa.nl
- Elkins, J. (2015). Motility, aggression, and the bodily I – An interpretation of Winnicott. *Psychoanalytic Quarterly*, 84(4), 943-973.
- Feeney, B.C., & Van Vleet, M. (2010). Growing through attachment – The interplay of attachment and exploration in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 226-234.
- Furrow, J.L., Palmer, G., Johnson, S., Faller, G., & Palmer-Olsen, L. (2019). *Emotionally focused family therapy – Restoring connection and promoting resilience*. Routledge.
- Gottman, J.M., & Gottman, J.S. (2018). *The science of couples and family therapy*. Norton.
- Govaerts, J.-M. (2007). *Hechtingsproblemen in gezinnen – Integratie van de hechtings-theorie binnen het systeemtherapeutische model*. Lannoo/Van Loghum.
- Hillewaere, B. (2008). Verbinden om goed te kunnen loslaten – Systeemtherapie voor gezinnen met adolescenten. *Systeemtherapie*, 20(3), 216-238.
- Hillewaere, B. (2020). In verbinding corrigeren en confronteren – Over positionering, kleine grootsheid en groei in systeemtherapie. *Systeemtherapie*, 32(2), 165-179.
- Hillewaere, B., & Muller, N. (2022, 20-21 oktober). *Mentalisation Based Family Therapy [Workshop]*. Euthopia/Centrum Hecht, Breda.
- Johnson, S.M. (1996). *Creating connection – The practice of emotionally focused marital therapy*. Brunner/Mazel.
- Johnson, S.M., & Whiffen, V.E. (Eds.). (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*. The Guilford Press.
- Koning, N. (2021). *De waarde van woede – Over opstandigheid en rechtvaardigheid*. Damon.
- Mesquita, B. (2022). *Between us – How cultures create emotions*. Norton.
- Michielsens, M., & Lens, J. (2022). *Relatietherapie: een vak apart – Op zoek naar een integratief model*. Pelckmans.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 513-524.
- Muller, N., & Kate, C. ten (2008). Mentaliseren bevorderende therapie in relaties en gezinnen. *Systeemtherapie*, 20(3), 117-132.
- Nussbaum, M. (2016). *Woede en vergeving – Wrok, ruimhartigheid, gerechtigheid*. Ambo/Anthos.
- Opsomer, J. (2015). Een apologet van de woede? Aristoteles over een gevoel. *Tijdschrift voor Filosofie*, 77(4), 701-707.
- Perel, E. (2014). *Erotische intelligentie*. Bruna.
- Potegal, M., Stemmler, G., & Spielberger, C.D. (Eds.). (2010). *International handbook of anger – Constituent and concomitant biological, psychological, and social processes*. Springer.
- Rilke, R.M. (2014). *Verzamelde brieven*. Balans.
- Seneca, L. (2006). Over de woede – de Ira. In *Dialogen* (T.H. Janssen, vert.) (pp. 80-188). Boom. (Oorspronkelijk werk verschenen ca. 41 n.Chr.)
- Siegel, D. (1999). *The developing mind – How relationships and the brain interact to shape who we are*. The Guilford Press.
- Srinivasan, A. (2018). The aptness of anger. *The Journal of Political Philosophy*, 26(2), 123-144.
- Visser, M., Hillewaere, B., & Veen, E. van (2023). Psychomotorische therapie voor gezinnen: een systemische benadering. *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 4, 19 -29.
- Winnicott, D.W. (1955). Aggression in relation to emotional development. In *Through paediatrics to psycho-analysis* (pp. 204-218). Hogarth.
- Winnicott, D.W. (1964). Roots of aggression. In *The child, the family, and the outside world* (pp. 232-238). Perseus.