

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 veeleenvoudigd, 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

Boeken (en zo)

Waar het vandaan komt – Patronen doorbreken met inzicht in je familiesysteem

Vienna Pharaon (2023). Spectrum. 288 pp.,

€ 22,99

ISBN 9789000388837

Denise Matthijssen

Vienna Pharaon (1985) is een gecertificeerd relatie- en familietherapeut en de oprichter van de online Mindful Marriage & Family Therapy community. Ze is ervan overtuigd dat het begrijpen van waar haar cliënten (letterlijk) vandaan komen, cruciaal is voor hun herstel en transformatie, en kijkt naar mensen en hun relaties door de lens van hun familiesysteem.

Als je bezorgd bent over je relaties en je verandering wilt in waar je ontevreden over bent, helpt het om de patronen waarin je vastzit te leren kennen. Als systeemtherapeuten weten wij dat als geen ander. Inzicht in 'waar het vandaan komt', is het vertrekpunt in het boek met de gelijknamige titel. Dit boek belicht de herkomst van relationele patronen en nodigt de lezer uit om te kijken naar de oorsprong van het eigen gedrag in de relaties in het gezin van herkomst.

Het boek bestaat uit vier delen die elk een ander thema van herkomstswonden beslaan. Deel 1 gaat over je wortels en deel 2 over de wonden en hun herkomst. Deel 3 gaat over het veranderen van relatiegedrag (conflicten, communicatie en grenzen) en deel 4 over het terug claimen van je ware zelf. De eerste twee delen zijn vooral gericht op inzicht verkrijgen, deel 3 en 4 gaan over verandering van gewoonten en nieuwe gewoonten vasthouden.

In deel 1 staat de auteur stil bij het herkomstverhaal van cliënten. Pharaon legt in dit deel de nadruk op ervaringen die hebben geleid tot verhalen (narratieven) die belemmerend zijn voor het huidige functioneren in met name de partnerrelatie. Een herkomstverhaal gaat over alles wat je voor het eerst meemaakte. Hoewel het slechts een keer kort genoemd wordt als onderliggende theoretische basis, herken ik tussen de regels door in deze manier van kijken duidelijk de differentiatietheorie (Schnarch, 1997). Het duidelijkst komt dat naar voren in haar uitleg over hoe we als kind de neiging kunnen hebben om authenticiteit in te leveren voor verbinding. Authenticiteit en hechting zijn twee krachtige behoeften. Maar 'wanneer authenticiteit een bedreiging is voor hechting, gaat hechting boven authenticiteit' (Gabor, 2019). Om me met jou verbonden te blijven voelen, moet ik mezelf verlaten, of: om trouw te blijven aan mezelf moet ik ervoor kiezen om de band met jou te verbreken. Als kinderen ruilen we onze authenticiteit daadwerkelijk in voor hechting. Natuurlijk doen we dat: hechting is de belangrijkste levenslijn. Als je braaf bent betekent het dat je ouders minder gestrest zijn. Instemmen zorgt dat je de vrede bewaart. Je hebt geleerd om jezelf aan te passen, om ervoor te zorgen dat je ouders je niet verlieten, verwierpen, haatten, bekritiseerden, veroordeelden of verstootten. En als volwassenen doen we dit helaas nog steeds. Omdat we geconditioneerd zijn.

Pharaon vertrekt in deel 1 vanuit schijnbare tegenstellingen. Zij benoemt een dilemma dat ikzelf ook herken en bij veel van mijn cliënten zie. Het dilemma

Waar het vandaan komt – Patronen doorbreken met inzicht in je familiesysteem

beschrijft zij als volgt: 'Je familie van herkomst kritisch bekijken en tegelijkertijd erkenning hebben voor de liefde en zorg die er wel waren, is een schijnbare tegenstelling waar heel veel mensen mee worstelen. Het is moeilijk om twee conflicterende ideeën tegelijk in je hoofd te houden' (p. 30). Door dit dilemma te erkennen als iets wat het voor cliënten lastig kan maken om terug te zien op de situaties waarin negatieve zelfbeelden en onhandige coping zijn ontstaan, maakt ze ruimte voor integratie. Het gaat om integratie van twee ogenschijnlijk tegenstrijdige ideeën maar nog belangrijker mijns inziens, voor de integratie en daarmee acceptatie van emoties die we meestal lastig tegelijkertijd de ruimte geven. Waardering én boosheid. Respect én teleurstelling. Verlangen naar contact én angst voor afwijzing. De moeite om deze tegenstrijdig lijkende emoties tegelijkertijd te ervaren, leidt vaak tot het negeren of onderdrukken van de meest ongewenste emoties, zoals boosheid, frustratie, verdriet en/of angst. Door direct te benoemen dat het gaat om emoties die er tegelijkertijd zijn en dat dat normaal is, nodigt Pharaon de lezer uit om zich niet door tegenstrijdig lijkende emoties te laten weerhouden, maar naast de ervaren zorg en liefde, wel tegelijk ook te kijken naar wat er gemist is.

Het hebben van een herkomstwond leidt bijna onvermijdelijk tot gedrag waarmee we deze wond proberen toe te dekken, niet te zien of te erkennen. Pharaon benoemt, zonder echt uitgebreid aandacht te besteden aan de beschermende functie van deze strategieën, een viertal copingstrategieën die we hebben in het omgaan met deze herkomstwonden: verstoppen, vermijden, presteren en pleasen. Hierin is overduidelijk een aantal welbekende vlucht-, vecht- en bevroersvoorbeelden terug te lezen.

In deel 2 worden vijf verschillende herkomstwonden vermeld en wordt beschre-

ven waardoor ze ontstaan kunnen zijn. Bij de waardigheidswond wordt bijvoorbeeld beschreven hoe on-beschikbaarheid van een ouder én kwetsende opmerkingen van een ouder hieraan bijdragen. Ook worden oefeningen gegeven om deze wonden te 'helen'. Strategieën om te helen zijn: benoemen wat er was, getuige zijn van je verhaal en/of ervaringen, ruimte maken voor rouw en een omkerende beweging maken. Vooral bij de laatste strategie merk ikzelf een aarzeling of het omkeren van de overtuiging 'ik ben niet de moeite waard' mensen daadwerkelijk helpt om oude gewoonten vanuit hechtingspijn (wat herkomstwonden mijns inziens vaak zijn) te veranderen door te geloven dat je wel de moeite waard bent.

In deel 3 worden drie manieren beschreven om relatiegedrag te veranderen. Thema's hierin zijn: conflicten, communicatie en grenzen. Bij het stuk over conflicten ligt de nadruk op het zorg dragen voor je eigen wonden en het onderbreken van je reactiviteit, waardoor je niet telkens in dezelfde conflicten verzeild raakt. Vanuit het herkennen van je onderliggende behoefte en de erkenning van je neiging tot emotioneel reactief reageren, wordt de lezer uitgenodigd om nieuwe reacties te kiezen als: eerst naar jezelf duidelijk maken wat jij wilt en dan, in het contact met een ander, jezelf uitspreken.

Naast het handigere, met enig uitstel reageren op getriggerd raken, is er ook aandacht voor communicatie. In dit stuk wordt de link gelegd tussen de verschillende herkomstwonden en de stijl van communiceren. Bijvoorbeeld een veiligheidswond en de daarbij veelvoorkomende communicatiestijl: passief en/of vermijndend. In het laatste stuk van dit deel wordt de link gelegd tussen ongezonde grenzen en de intentie om de onderliggende wond niet geraakt te laten worden. Vermijden je

.....
 Waar het vandaan komt – Patronen doorbreken met inzicht in je familiesysteem

uit te spreken over dat iemand iets doet wat over je grens heen gaat, om een gevoel van erbij horen te willen ervaren (buitenstaanderswond). Jezelf niet blootgeven uit angst dat iemand misbruik zal maken van wat je verteld hebt (veiligheidswond).

In het relatief heel korte deel 4 ligt de nadruk op manieren om je ware zelf terug te claimen door het bestendigen van nieuwgekozen gedrag in relaties. Specifieke aandacht is hier opnieuw voor het evenwicht tussen authenticiteit en verbinding. Als valkuil hierbij wordt genoemd: jezelf in de steek laten door jezelf in bochten wringen, zodat je gekozen, geaccepteerd, gewaardeerd of geliefd wordt. De lezer wordt ook in dit deel uitgenodigd om zich bewust te blijven van onderliggende drijfveren en te waken voor het vooropstellen van de verbinding boven authenticiteit. Dat dit de nodige oefening vraagt, zeker bij in het verleden opgelopen veiligheidswonden (trauma's), is duidelijk, maar zou wat mij betreft meer aandacht mogen krijgen om recht te doen aan de tijd die het aanleren van aandacht, vaardigheden en ontwikkelen van zelfbewustzijn vergt.

Naast enkele kritische kanttekeningen die ik heb (er is mijns inziens niet zoveel expliciete aandacht voor de beschermende

functie van geleerde coping) is het boek prettig leesbaar, laagdrempelig en toegankelijk, over een onderwerp waar volgens mij niet altijd makkelijk over gesproken wordt. Het biedt een verfrissende blik op processen die een rol spelen in hechting én differentiatie. Daarmee is het boek zeker een welkome aanvulling op het beschikbare aanbod voor mensen die zoeken naar meer inzicht in zichzelf en in patronen in relaties én die zoeken naar handvatten voor zelfontwikkeling en verandering in relaties met dierbaren.

Denise Matthijssen is systeemtherapeut, opleider, supervisor en leertherapeut NVRG. Daarnaast is zij ACT-therapeut, -trainer en auteur van meerdere boeken over ACT en oprichter van opleidingsinstituut de ACT-fabriek.

E-mail: mail@denisematthijssen.nl

Referenties

- Gabor, M. (Host). (2019, 14 mei). Authenticity vs attachment [Podcastaflevering]. In *Crazy Conversations*. Geraadpleegd 7 juni 2024 op www.youtube.com/watch?v=l3bynimi8HQK
- Schnarch, D. (1997). *Passionate marriage – Love, seks and intimacy in emotionally committed relationships*. W.W. Norton & Company.

Samen in beweging – Een werkwijzer voor therapeuten – Psychomotorische systeemtherapie

Marcel Simons, Jolanda Degen-Hofman, Karen Huis in 't Veld, Eric Kuhlmann, Fred van Henten & Martin van den Blink (2023). Uitgegeven in eigen beheer. 119 pp. € 25,00

.....
Jasmien Peeters

Op een zachte pistachegroene boekomslag bengelt een mobiel van wolvilten drum-

stokken. De titel loopt er schuin opwaarts over, als een Zweedse bank: *Samen in beweging*. Een vrouw, een man, twee jonge kinderen en een baby zoeken een evenwicht. Een uitdaging, als je ziet hoe de oudste zoon ondersteboven, drumstok in zijn knieholtes, rondzwierd. Een blonde hond en een lekker vette rosse kat houden het gezin mee in evenwicht. Ik herinner me hoe de mobiel tijdens de opleiding systeemtherapie als metafoor toonde hoe in een gezinssysteem alles met alles verbonden is. Elke beweging, windvlaag, beving heeft gevolg voor het