

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

.....
 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

geheel. Het idee is niet nieuw: Virginia Satir (1916-1988), een van de grondleggers van gezinstherapie, zag het al: de onderlinge afhankelijkheid, de wederzijdse beïnvloeding in de bewegingen en de trillingen. Ieder zit op zijn eigen drumstok, hangt aan zijn eigen touwtje op een eigen hoogte, maar de gezinsleden vormen wel samen het geheel. In een mobiel in evenwicht vindt iedereen zijn plek, veilig, zichzelf en verbonden, en toch ontvankelijk voor onvoorspelbaarheid.

Hoe je nooit te vervelen: ik vind het zo heerlijk te lezen hoe onze professie, systeemtherapie, zich eindeloos leent om te verbreden, te verdiepen, uit te rijpen en door te rijpen, nieuwe horizonten te verkennen. Systeemtherapie en psychomotorische therapie (PMT) samen bengelend aan een mobiel, nieuwsgierig op zoek naar openheid en balans. Deze verrijkende integratie kort Simons liefdevol af tot PMST (psychomotorische systeemtherapie). Het leidt tot een aansprekende, laagdrempelige en veelal kortdurende werkwijze binnen de jeugdzorg.

Doorheen het boek gaan gezinnen en twee therapeuten met een andere focus (psychomotorische en systeemtherapie, beweging versus relaties) op zoek naar dat veilige evenwicht. Ze trekken samen de gymzaal in: de mobiel in actie. Balanceren op een skippybal, kegels roven, geblinddoekt een parcours lopen en zo observeren wat er zich aandient, waarop één van de gezinsleden vaststelt: 'Nu gebeurt het weer, zo gaat het thuis ook vaak.' Wat familietherapeut Minuchin (1921-2017) een *enactment* noemde, maakt het mogelijk om (hardnekkige en vastzittende) relatiepatronen en interacties bespreekbaar te maken én in het hier en het nu te bewerken.

Martin van den Blink, voormalig docent PMT Hogeschool Windesheim (opleiding Psychomotorische Therapie en Bewegings-

agogie), vatte het idee op om dit boek te schrijven. Marcel Simons, systeemtherapeut, gz-psycholoog en supervisor (NVRG) bracht als redacteur vervolgens vijf collega's samen om het idee uit te werken en de kracht van PMST te illustreren: Jolanda Hofman, Karen Huis in 't Veld, Eric Kuhlmann, Fred van Henten en Van den Blink. Ze namen elk een of meerdere hoofdstukken voor hun rekening.

De auteurs zijn psychomotorisch therapeuten enerzijds en systeemtherapeuten anderzijds. PMT focust op lichaamsbeleving en bewegingsgedrag. Door sport en spel komt iemand letterlijk in beweging en staat hij stil bij zijn ervaringen: herkennen, verwoorden, begrijpen, delen, uitdrukken. Cliënten experimenteren al bewegend om tot nieuwe ervaringen, belevingen, inzichten en gedrag te komen. Ook buiten de gymzaal. Want dat is het idee, dat wat op de skippybal gebeurt, geëxtrapoleerd wordt naar thuiscontexten.

Klimtouwen, valmatten, een turnpaard ... een gymzaal nodigt vanzelf uit om te rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan. Er komt beweging. Of juist niet. En daar kunnen we het over hebben. Er worden spontaan nieuwe mogelijkheden gecreëerd om ouders en kinderen met hun veerkracht en uitdagingen weer en/of anders met elkaar te verbinden en zo ontwikkeling op gang te brengen. Er kan weer plezier in het samen zijn ontstaan, en het begrip voor elkaar en de communicatie kunnen verbeteren.

Met heldere praktijkvoorbeelden – je ziet het zo voor je – wordt geïllustreerd hoe hulpvragen vertaald worden naar concrete activiteiten in de turnzaal en hoe het gezin kan ontdekken en ervaren wat antwoorden kunnen zijn op vragen waarvoor zij hulp zoeken.

Aan het woord 'werkwijze' (de manier waarop men te werk gaat) plakt Simons de

letter 'r' in de ondertitel. Achter in het boek zijn QR-codes naar een aantal YouTube-filmpjes te vinden die de oefeningen in beeld brengen. Creatief, speels en lichtvochtig, woorden die zowel bij PMST als bij dit boekje passen.

Zijn jongen

Carry Slee (2023). Lebowski. 222 pp., € 23,99
ISBN 9789048868193

Maud Schaepkens

Wie kent haar niet: Carry Slee. Sinds 1989 schreef ze ontelbaar veel kinderboeken, waaronder de bij velen bekende boeken *Spijt* (2002) en *Afblijven* (2013). Slee schreef ook enkele boeken voor volwassenen, zoals *Moederkruid* (2001). Na het overlijden van haar vader schreef Slee de autobiografische roman *Zijn jongen*.

Het boek start dan ook op het moment dat ze te horen krijgt dat haar vader is overleden. Ze kan het niet geloven. Hij was toch de man met het eeuwige leven?

Op intrigerende wijze beschrijft ze de moeizame jeugd van haar vader. Na de dood van zijn moeder werd hij door pa abrupt en zonder aankondiging bij de nonnen afgezet. Vader vertelde er meermaals over aan de jonge Carry en haar zus. Als ze er waterige ogen van kreeg, zei hij dat dat niet nodig was en dat het allemaal goed is gekomen en dat hij nu hen heeft. De jonge Carry voelde echter dat dat niet zo was, want het enige wat hij had was haar zus Els. Zijzelf kon hem niet troosten, ze was 'zijn teleurstelling' (p. 17). Dat voelde ze aan alles. Na een dochter had hij zo uitgezien naar een zoon. Maar toen kwam Carry. Moeder – door vader 'patiënt' genoemd – was en maakte het haar ook al

Jasmien Peeters is filosoof, systeemtherapeut en (EFT) relatietherapeut. Ze werkt voor Duet relatiebemiddeling en in haar eigen praktijk. E-mail: jasmien@focus-opverbinding.be

niet gemakkelijk. Vader bleef bij haar omwille van de kinderen. En zij raakten in een loyaliteitsconflict verzeild tegenover hun ouders.

Slee beschrijft hoe ze rekening hield met het ingewikkelde karakter van zowel haar vader als haar moeder. Hoe ze op haar tenen liep in haar eigen huis. Ze wilde, samen met zus Els, hun ouders gelukkig maken, mama beter maken, samen een echt gezin worden. Net als haar zus wilde ze leren breien, maar nog voor ze het probeerde, voelde ze de meedogenloze ogen van haar vader al op haar priemen. Dat mocht ze vast niet. Want zij was zijn jongen, en jongens breien niet.

Duidelijk wordt dat vader het voor zijn eigen zoon anders wilde doen dan zijn vader had gedaan. Samen voetballen, na de wedstrijd samen een biertje, en hij zou hem stimuleren om na school door te leren.

Ineens, dat had ze nog nooit gedaan, werd vader door moeder gecorrigeerd tijdens een woordenwisseling. 'Ze is geen jongen' (p. 49). Het was fijn dat moeder het eindelijk eens voor de jonge Carry opnam. Maar wat was ze dan wel nog van papa, als ze niet meer zijn jongen was?

Toen oom en tante gingen trouwen, vroegen zij Carry om haar bruidmeisje te worden. Terwijl ze nog zo had verwacht dat ze haar zus zouden vragen. Maar ze wilde het dolgraag. Toen vader het hoorde, volgde een tirade. En zij schrok, want ze had nog niet aan hem gedacht. Toch