

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 Praktijk

De weg van het zwaard

Kwaadheid als kompas

Linne De Loof

Boosheid was lang mijn vijand. Ik was er bang van als ik haar tegenkwam. Ervaarde vaak hoe onveilig ze was, hoeveel deze emotie kapot kon maken. Hoe blind en destructief ze zorg, kwetsbaarheid en onschuld kon vermorselen. De bonnetjes voor kwaadheid waren snel op in de omgeving waar ik opgroeide, dus ik deed er niet aan. Enkel in mijn nachtmerries durfde ze weleens de kop opsteken. Alsof ze te lang onder water werd gehouden, hapte de kwaadheid in mijn dromen naar adem en spatte buiten proportie in het gezicht van iemand rondom mij. Met steevast uitstoting als gevolg. Dus als ik er overdag nog aan zou twijfelen of dat een gevaarlijke emotie was, werd ik er 's nachts regelmatig aan herinnerd.

Als beginnend psychologe kwam ik de emotie vaak tegen. In mijn werk met kwetsbare gezinnen spraken de gezichten van jongeren met ouders die zich specialiseerden in kwaadheid, vaak boekdoelen. Alerte, angstige gezichten. Onverschillige, afgewende gezichten. Fronsende gezichten gespannen van protest. Allemaal voedden ze een overtuiging in mij dat kwaadheid een gevaarlijke onderneming was die vooral mensen pijn doet en dingen voor altijd kapotmaakt.

Tegelijk sprak ik met die specialisten in kwaadheid en merkte ik hoe de binnenkant van deze emotie mij intrigeerde. Me zelfs aantrok. Er zit iets magisch in de manier waarop bakken onrecht, verdriet en angst konden omgetoverd worden tot energie en kracht. Opkomen voor een grens waar niemand dat eerder deed voor jou. Laten zien dat je bestaat waar je enkel in de schaduw mocht leven. Zichtbaar maken van jouw inzet waar anderen daar evident gebruik van maakten. Met een kostprijs, maar toch...

Terwijl ik er nog steeds bang voor was, ontwikkelde ik stilaan een voorliefde voor boosheid. Ik genoot ongelooflijk van het kijken naar geweld-

dadige films zoals *Kill Bill* waarin iemand uit wraak voor geleden onrecht honderdtwintig krijgers te lijf gaat met een samoeraizwaard en in die gekanaliseerde, elegante kwaadheid verlies ombuigt naar een grens voor zichzelf en belangrijke anderen. Hoewel ik bloedvergieten niet meteen zou aanraden aan de mensen die ik begeleid, werd ik me steeds meer bewust van het gegeven dat deze emotie niet iets is om af te leren of onder water te duwen, maar eentje die ons – net als angst, verdriet of verlangen – iets belangrijks komt vertellen. Meer nog, regelmatig lijkt het een noodzakelijk element om balansen in relaties in evenwicht te brengen of tot passende zorg te komen. Ik leerde in mijn opgroeien niet hoe je kwaadheid kunt volgen en tegelijk aan het stuur kan blijven. Ik zag niet dat het een veilige gids kan zijn. Dus het werd een leerproces om die emotie een plek te geven in mijn eigen bestaan. Dit was een proces dat ik achteraf gezien samen met mijn cliënten liep. Zij hielpen mij bij deze integratie.

Mijn cliënten gaven me – net als de films vol bloedvergieten – een veilige ruimte om de binnenkant van het gevecht in en tussen mensen te verkennen. Parallel worstelde ik persoonlijk met mijn eigen verhouding met kwaadheid. In het nest dat ik zelf aan het bouwen was, begon ik ermee te experimenteren en te voelen dat er een veilig tussenland is waarin kwaadheid verrassend zorgzaam en noodzakelijk kan zijn. De persoonlijke en professionele ervaringen versterkten elkaar. Zo kwam er een dag waarop ik merkte dat ik niet langer een bange toeschouwer, maar eerder een voorzichtige supporter was van het mysterie van kwaadheid. Ik begon mijn vijand aarzelend te omarmen.

Op momenten dat de angst weer op mijn schouder kwam kloppen, was er altijd wel een ervaring van en met een cliënt die me herinnerde aan deze noodzakelijkheid.

Sanna is een van deze mensen. Een jonge vrouw met enorme, heldere ogen en een donkere krullenbos die haar open kijk op de wereld soms verstopt. Ze stapte de praktijk binnen met de vraag hoe ze haar angst kon temmen. Een angst om zichzelf te zijn, die zich jarenlang opstapelde en haar nu met momenten dreigde te verstikken. In onze eerste gesprekken schetste ze hoe ze met haar grote ogen van jongs af alles zag wat er gebeurde rondom haar en hoe ze al met haar jonge lijfje aanvoelde dat er heel wat zaken niet klopten, dat ze onrechtvaardig waren. En dat waren ze zeker. Maar zonder woorden en lichamen van ouders die uiting gaven aan die ervaring, leerde ze vooral al wat ze voelde en ervaarde in twijfel te trekken en te onderdrukken als dat te tastbaar werd. Het enige kompas dat overbleef, was datgene wat alle lijdende mensen rondom haar nodig

hadden. Toen ze ouder werd en ze haar innerlijke wereld niet langer kon onderdrukken, raakte ze bevangen door een enorme spanning. Haar eigenheid wrong zich een weg naar buiten en tegelijk werd ze verpletterd door de verinnerlijkte stroom van afwijzende, eisende woorden van haar vader die haar vertelden hoe waardeloos haar binnenwereld was, hoe ongepast het was dat ze ruimte durfde innemen met haar eigenheid en eigen ervaringen terwijl hij zo aan het afzien was. De herinnering aan de onbeweeglijkheid van haar moeder die daarop toekeek en niets deed, was op een manier nog beklemmender.

Die enorme strijd tussen het verlangen zichzelf te mogen zijn en de diep in haar gegrifte afwijzing was zichtbaar terwijl ze me vertelde over een reeks pijnlijke herinneringen uit het verleden en haar beangstigende worsteling in het heden. De pijn vloaide uit die grote ogen van haar. Het raakte me dat zo'n warme, zachte, jonge vrouw zo weinig had kunnen voelen hoe prachtig haar zijn was en daar evenredig hard over twijfelde.

En toch was er ergens een stukje dat zich niet had laten kisten. Het stukje dat het op dit moment onmogelijk maakte om te zwijgen, om zich te verstoppen en te plooiën. Het stukje dat weigerde zichzelf op te geven. Het stukje dat haar eigenheid tegen alle interne alarmbellen in op het podium zette. Het stukje dat ervan overtuigd was dat haar ervaring waardevol is en dat mensen daar niet zomaar op mogen trappen. Sanna omschreef het zelf als: 'Eigenlijk bleef ik bijna altijd ergens iets voelen dat op de rem stond, een soort protest. Ik was wel wijs genoeg om dat niet uit te spreken, want dan brak de hel los, maar ik voelde wel dat het niet eerlijk was.' Niet eerlijk. Protest. Ik voelde mijn nieuwe bondgenoot om het hoekje loeren als ze hier wat contact mee maakte. Voorzichtig, maar duidelijk.

Vanuit de jarenlange miskenning van haar eigen gewaarwordingen, leek het me erg logisch dat Sanna bang was om hier opnieuw stukjes van zichtbaar te maken of voor op te komen. Haar hele lichaam anticipeerde op de kritiek, de emotionele dreiging of het alleen gelaten worden dat daar stevast op volgde. Die angst zou ik met de beste wil van de wereld niet kunnen wissen. Natuurlijk voel ik ergens het verlangen om deze last van haar schouders te halen. Dat voelen we als hulpverlener zo vaak als we iemand zien lijden. En tegelijk is dat niet onze taak. Welke plek nemen we in als wij gevoelens van cliënten gaan dragen of oplossen? Wie zijn wij om dat te doen? Hoe helpend is het als wij het op die manier overnemen? We ontnemen mensen voor een stuk hun agency, hun eigen groeiprocessen en zelfs hun eigenheid als we dat doen. In het geval van Sanna zou ik wellicht een kern van Sanna weggeven als ik die angst zou uitwissen. Onze

hoop was dat we dat protest groter konden maken. Dat het stukje in haar mocht groeien dat voelt dat wat zij ervaart ertoe doet en dat mensen daar niet van weglopen. Daar had ik mijn tegelijk gevreesde en geliefde kwaadheid voor nodig. Want wie anders zou opkomen voor haar prachtige hart?

Ik besloot om de kruimeltjes eigenheid te volgen terwijl ze hierover sprak: 'Sanna, mag ik je eens vragen welke herinneringen er in jou opkomen als je die stem van protest volgt?' Haar grote kijkers schoten heen en weer, dit keer zonder krullen ervoor. 'Zoveel momenten. Het zit altijd ergens. Bijvoorbeeld als ik ziek was. Als kind had ik vaak buikpijn. Echt vaak en heftig. Dan kon ik kronkelend van de pijn in mijn bed liggen. Ik voelde hoe lastig mijn vader dat vond. Hij weigerde dan met mij te spreken. Het voelde alsof hij op me neerkeek, alsof ik niet sterk genoeg was. Of meer nog ... dat ik toneel speelde. Mama verzorgde mij dan stiekem – als hij er niet was. Anders kreeg zij ervan langs. Dus ik probeerde me altijd zo sterk mogelijk te houden. Doordoen. Ademen door de pijn.

Ik zie nog levendig voor mij dat we op een bepaald moment een etentje hadden met vrienden van mijn ouders. Ik had net een dag platgelegen van de pijn. En ondertussen toch nog geprobeerd om huiswerk te maken. Het lukte om aan tafel te zitten als ik niet te veel bewoog of sprak. Mijn vader zei plots aan zijn vrienden: "Ons Sanna was weer eens 'ziek' hoor ... ze kon bijna niet mee komen eten", terwijl hij met zijn ogen rolde en luid begon te lachen. Ik voelde me zo klein en belachelijk. Zo vernederd en zwak. Ik schaamde me dood. Wat zouden die grote mensen wel niet van mij denken?! Mijn buik kromp nog harder samen, maar ik concentreerde me tot het uiterste om geen krimp te geven en ik kon alleen maar naar mijn bord kijken terwijl ik rood werd en probeerde om niet te huilen.'

Het verdriet stond in Sanna's ogen te lezen terwijl ze de herinnering beschreef, en ik voelde mijn maag samen met die van de kleine Sanna samenkrimpen. 'Wat een heftige herinnering. Zo'n pijnlijk moment. Mag ik je eens vragen om daar eventjes bij te blijven? Dat lijkt me niet makkelijk, maar wel belangrijk. Mogen we eens samen naar de Sanna kijken die dat moment probeert te overleven?' Sanna knikt kordaat. 'Als je even al de mensen aan tafel overboord gooit en enkel kijkt naar jouw jonge Zelf. Wat voel je als je haar de pijn ziet verbijten en de ogen van iedereen ziet proberen te ontwijken?' Sanna bijt op haar lip. 'Ze schaamt zich zo erg. Terwijl ... dit is gewoon super triest. Het maakt me echt verdrietig. Ze is nog maar zes jaar en ze doet zo haar best en dan gebeurt dit ... niemand ziet haar afzien, niemand ziet hoe zot het is dat ze nog huiswerk maakt bij zoveel pijn. Wie komt op voor haar?'

Op dat moment voel ik de kwaadheid onder de oppervlakte naar boven borrelen. Het zou heel zinvol zijn om in te zoomen op het verdriet of de schaamte, maar ik kies dit keer bewust voor mijn nieuwe bondgenoot. Omdat ik iets wil laten groeien dat zo lang klein is moeten blijven. De angst en het verdriet en de schaamte hebben geen aanmoediging nodig. Hoewel we daar op andere momenten zeker ook samen contact mee zullen maken, houd ik mijn focus nu op de stem van het protest, de smaak van de boosheid.

Met Leanne Campbell (Johnson & Campbell, 2021) en haar krachtige manier om *emotionally focused individual therapy* (EFIT) te hanteren in gedachten, duik ik samen met Sanna op een nieuwe manier in de herinnering. Ik wil namelijk niet dat ze dit vreselijke moment gaat herbeleven. Ik hoop dat ze door contact te maken met het protest iets nieuws mag ervaren. “Wie komt er voor haar op?” Daar zeg je iets heel raaks en krachtigs, Sanna. Volg dat gevoel maar even. Wat zou je dan willen doen terwijl je de kleine Sanna ziet zitten?’ Ze aarzelt niet: ‘Ik wil naar haar toe gaan natuurlijk. Ik wil haar niet alleen laten. Ik wil haar vertellen dat ze zo moedig en sterk is. Dat ze niet moet twifelen ...’ Sanna’s stem stukt terwijl ze dit uitspreekt. Ik moedig haar aan: ‘Vertel het haar maar.’ – ‘Jouw pijn is echt. Ik weet hoeveel pijn je hebt. Jouw kracht is echt. Ik zie hoe hard jij je best doet. Zij zijn blind, niet jij. Er is niks mis met wat jij voelt. Laat je nooit iets anders wijsmaken!’ Haar stem klinkt sterk en zacht tegelijk. ‘Kan de kleine Sanna je horen? Voelt ze wat je zegt?’ – ‘Zeker.’ – ‘Hoe zie je dat aan haar?’ – ‘Ze kijkt me zo verbaasd aan. Ze vraagt me of ik dat echt geloof.’ Terwijl de tranen over haar wangen rollen, zegt Sanna: ‘Zo erg dat dit haar zo verbaast.’ – ‘Laat haar dat maar horen’, moedig ik Sanna aan. Na even stil te zijn, vervolgt ze met haar blik op oneindig: ‘Ik ga voor haar staan en neem haar schoudertjes vast. Ze heeft zulke kleine schoudertjes. Ik kijk in haar ogen. “Jij voelt zo een juiste dingen. Het is echt niet eerlijk dat ze allemaal te bang zijn om daarvoor op te komen of daar gewoon naar te luisteren.”’ Plots maakt Sanna een half lachend geluidje. Ik zat zo in de cocon van haar boodschap dat ik niet voel waar ze plots naartoe springt. Wanneer ik haar ernaar vraag, zegt ze bijna verontschuldigend: ‘Ik moet ineens zoiets raars denken. Ik wil haar daar weghalen. Weg van de tafel en dat huis. Ik wil iets doen met haar. Maar dat is misschien wat zot. Ik weet niet of dat oké is voor een kind van die leeftijd.’ Ze bloost wat en moet lachen. ‘Ik zou haar willen meenemen naar zo een *rage-room*. Ken je dat?’

Bingo. Van pure schaamte via de schoudertjes van een zesjarige naar de *rage-room*. Waar krijgt kwaadheid meer veilige ruimte dan hier? Ik

had het zelf niet kunnen bedenken. Maar ik had besloten de kwaadheid te volgen, dus dat doen we ook. Ik laat Sanna terug in de scène kruipen, de hand van het meisje vastnemen en na een korte wandeling de ruimte binnenstappen waar de kern van Sanna hen naartoe leidt.

In wat volgt, beschrijft de volwassen Sanna hoe ze voorzichtig beginnen met een bord te laten vallen. Er verschijnt een glimlach op het gezicht van de kleine meid. Het bord wordt een stapel borden. Gegiechel. De stapel borden wordt gevolgd door een staande lamp. Gelach vermengt zich met tranen. De staande lamp wordt gevolgd door een grote hamer die op een kast slaat. Met elke klap die ze uitdelen, lijkt de boodschap van de grote Sanna aan kracht te winnen. Het is hoe langer hoe minder duidelijk wie wat kapotslaat, maar Sanna beschrijft na een tijd hoe ze neerzitten en rondkijken naar alle scherven en puin. Ik vraag haar wat ze ervaart op dat moment. 'Er is precies iets bewogen in haar lichaam en in het mijne. Het mag los. Ik voel het in mijn schouders. We zijn vrij. Dat ze zeggen wat ze willen. Ik weet hoe het zit. En als zij het niet meer weet ... vertel ik het haar gewoon opnieuw.'

Ik vraag Sanna nog een laatste keer te kijken naar de zesjarige versie van zichzelf. 'Wat zie je nu als je naar haar kijkt? Wat doet ze? Zegt ze nog iets?' – 'Ze zwaait en ze gaat terug naar huis. Ze gaat aan de tafel bij de volwassenen zitten. Ze heeft een stukje van de poot van de lamp in haar broekzak en ze knijpt erin. Iedereen praat. Sanna hoort niet wat ze zeggen. Het glijdt van haar af als water van een eend.'

Met een bloot op haar wangen van die uitbarsting van kwaadheid kijkt Sanna me aan. 'Had iemand mij daar maar mee naartoe genomen, hè?' – 'Absoluut. Een gids naar je kwaadheid was geen overbodige luxe geweest.' Ik weet niet of ik het tegen haar of mezelf zeg.

Ik moet eerlijk zijn: het is al heel wat jaren geleden sinds ik voor het eerst naar *Kill Bill* keek en ik ben nog altijd bang van kwaadheid. Wellicht terecht. Ongeleide kwaadheid kan lelijke wonden veroorzaken. Het is soms een gevaarlijke onderneming. Maar dat hoeft het niet te zijn. Er staan nieuwe ervaringen naast. Ervaringen van mogen ontploffen en mogen herstellen die mijn geduldige man en mijn soms heerlijk kwade kinderen me schonken. En ervaringen van cliënten die de moed vonden om naar hun kwaadheid te luisteren zonder zichzelf en de mensen rondom hen te vergeten. Mensen als Sanna die de weg naar een rage-room vonden om op te komen voor hun binnen- of buitenwereld en daarmee meer in contact met zichzelf in relatie met anderen konden gaan.

Linne De Loof

Waarschijnlijk ben ik niet de enige hulpverlener of therapeut die regelmatig over de boze beweging van cliënten springt om dan bij de ‘veiliger’ angst of schaamte, verlangens of verdriet te zijn. Wanneer we kwaadheid echter relationeel maken, is er niet veel om bang van te zijn. Dan ontstaat er ruimte. Als we anderen niet alleen laten met hun kwaadheid en cliënten helpen om de stem van het protest te horen en te volgen, zullen ze zich met passende aanmoediging ontpoppen tot gids van die krachtige motor.

Deze bijdrage is een weergave van de voordracht naar aanleiding van de boekvoorstelling en studiedag ‘Vechten voor de liefde’ op 22 maart 2024 (De Loof et al., 2024).

Linne De Loof is klinisch psycholoog, contextueel systeemtherapeut en EFT-therapeut. Ze werkte jarenlang in de bijzondere jeugdzorg, heeft een eigen praktijk voor relatie- en gezinstherapie en werkt als opleider en leertherapeut bij *Leren over Leven* en bij EFT België. E-mail: linne_dl@yahoo.com

Referenties

De Loof, L., Slootmaeckers, J., & Migerode, L. (2024). *Vechten voor de liefde – Een eigenwijze kijk op conflicten en partnergeweld*. Pelckmans.

Johnson, S.M. & Campbell, L. (2021). *A primer for emotionally focused individual therapy (EFIT) – Cultivating fitness and growth in every client*. Routledge.