

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

Uit de greep van destructieve interactiepatronen

Werken met de IPscope van Karl Tomm

Maarten van der Linde & Robert van Hennik

Samenvatting

In elke relatie is er de kans om in een draaikolk te belanden waar niemand in wil zitten. Destructieve communicatiepatronen zijn dan vaak de echte vijand. Deze patronen zeggen niet per se iets over de kwaliteit van de relatie, maar wel over hoe wij ongewild juist versterken wat we proberen te voorkomen. Als daad van verzet tegen diagnosesdenken ontwikkelde de Canadese psychiater Karl Tomm de IPscope. Waar traditionele diagnostiek mensen vastpint op labels, richt de IPscope zich op relationele dynamieken en circulaire patronen. Tomm ontwierp de IPscope als alternatief voor DSM-diagnoses, om pathologie relationeel te begrijpen. Niet de mens is het probleem, maar het terugkerende patroon. Het model integreert elementen uit onder andere de ecologische systeemtheorie, het sociaal constructivisme, het sociaal constructionisme en communicatieve, narratieve en oplossingsgerichte perspectieven. De IPscope maakt in de taal van betrokkenen patronen zichtbaar. Door samen, cliënten en therapeut, te benoemen, te visualiseren en te onderzoeken, ontstaan nieuwe, heilende patronen. Zo schep je niet langer water van de vloer, maar dicht je het gat in het dak.

Mutual forgiveness of each vice, such are the gates of paradise.
William Blake

It is the theory that decides what can be observed.
Albert Einstein

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037004002>

Kunnen we begrijpen waarom mensen zich binnen systemen gedragen zoals ze doen, en welke invloed dat gedrag vervolgens heeft op hun relaties? Hoe navigeren we als therapeuten binnen een therapeutisch systeem waarin de interacties zowel voor de deelnemers als voor de therapeut verwarrend en overweldigend zijn? Hoe kunnen we gezamenlijk de complexe interactiepatronen verkennen die cliënten meebrengen, terwijl we ook als therapeuten mede deel uitmaken van het hulpverleningssysteem waarin die patronen zichtbaar worden? Dit artikel beoogt de IPscope van de Canadese psychiater Karl Tomm (1939) opnieuw onder de aandacht te brengen binnen de Nederlandstalige systeemtherapie en wil daarmee een bescheiden bijdrage leveren aan de Nederlandstalige systeempraktijk. In de praktijk ervaren we de IPscope als een waardevolle metatheorie, theoretisch gefundeerd in zowel moderne als postmoderne systeemtheorieën. Het model biedt zowel op het vlak van diagnostiek – of liever: co-onderzoek naar patronen – als in de behandeling van individuen en systemen een effectieve en activerende bijdrage. De IPscope helpt patronen te verhelderen én brengt gezinnen in beweging.

Het onderzoeken van destructieve interactiepatronen is niet nieuw binnen de systeemtherapie. De basis voor dit denken is beschreven door Bateson (1972) en Watzlawick en collega's (1967). Zij onderscheidden circulair stabiliserende en circulair escalerende interactiepatronen. Dit gedachtegoed vormde later de basis voor concepten zoals de Four Horsemen of the Apocalypse van John Gottman (Gottman & Silver, 2015) en de 'destructieve dans' van Sue Johnson (2014). Wat de IPscope volgens ons onderscheidt en verdiept, is dat deze patronen niet worden vastgepind op vooraf gedefinieerde labels of typeringen. In plaats daarvan worden ze beschreven in de taal van de betrokkenen zelf, vanuit een relationeel perspectief dat ruimte laat voor beweging, verandering en samenwerking. Hierdoor wordt voorkomen dat cliënten of relaties onbedoeld gereduceerd worden tot een probleemdefinitie. De IPscope sluit daarmee aan bij een postmoderne, collaboratieve benadering waarin niet de expert die duidt centraal staat, maar het gezamenlijke onderzoek naar betekenis en dynamiek binnen de specifieke context van de cliënten. Wij hopen dat dit artikel de IPscope in duidelijke stappen toelicht en handvatten biedt om samen met cliënten patronen te verhelderen en te visualiseren, zodat zij er optimaal van kunnen profiteren.

De ontwikkeling van de IPscope

Het ontstaan van de IPscope had een activistisch karakter. Karl Tomm kreeg rond 1989 als psychiater de leiding van de psychiatrische afdeling

van een academisch ziekenhuis in Calgary, Canada. Om de financiering voor de toekomst te waarborgen, moest hij de patiënten een psychiatrische diagnose volgens de DSM geven, maar dit weigerde hij omdat hij, geïnspireerd door het werk van Michel Foucault (1973), van mening was dat het gebruik van psychiatrische labels niet neutraal is: de taal van diagnoses kan cliënten reduceren tot hun probleem en bijdragen aan hun marginalisering. Hij pleitte voor een andere manier van omgaan met cliënten. Tomm kreeg de kans van de raad van bestuur om een alternatief te ontwikkelen: de IPscope. Waar een microscoop een instrument is om uit te vergroten wat klein is en een telescoop een instrument om dichtbij te halen wat ver weg is, is de IPscope te gebruiken om circulaire interactiepatronen zichtbaar te maken en te bestuderen. IP in IPscope staat voor interpersoonlijke patronen en scope is afkomstig van het Oudgriekse *skopein* (nauwkeurig bekijken, onderzoeken). De IPscope van Tomm helpt therapeuten en cliënten de patronen die tussen mensen ontstaan, te onderzoeken, te identificeren en bespreekbaar te maken. Tomm stelt voor om pathologie niet als een individueel defect te benaderen, maar te begrijpen in het licht van relationele patronen die vastlopen of te beperkend zijn geworden. Ongewild versterken we het ongewenste in onze relaties.

Om het ontstaan van deze manier van kijken te begrijpen, moeten we nog een stukje verder terug in de tijd. Tijdens Karl Tomms opleiding tot psychiater was er een geïdentificeerde cliënt, moeder van een gezin, die vragen bij hem opriep. Deze vragen vormden het begin van een exploratie naar hoe relationele patronen zich verhouden tot pathologie. Het ging om een gezin waarin de moeder depressief was en de vader naast zijn werk grotendeels voor de kinderen zorgde. Toen de vader een ernstig ongeluk kreeg en lange tijd aan bed gekluisterd was, kwam de moeder vrij snel uit haar depressie en nam ze de zorg voor de kinderen over. Ze kreeg haar leven weer op de rit en zorgde goed voor haar gezin. Toen de vader herstelde en zijn oude rol weer begon op te pakken door te werken en grotendeels voor de kinderen te zorgen, raakte de moeder opnieuw in een depressie en stapte zij uit het leven. Tomm schrok van deze uitkomst en het zette hem aan het denken. Het tragische voorbeeld illustreert het principe dat gedrag wordt onderhouden, escaleert en/of verandert in circulaire interactiepatronen tussen actoren. De lineaire hypothese zou zijn dat de vrouw depressief is en daardoor passief, en dat de man daardoor alles moet doen. In lijn met Bateson (1972) stelt Tomm (Tomm et al., 2014) dat gedrag pas betekenis krijgt binnen de context waarin het zich voordoet. Bateson stelt dat het zogenoemde zelf (mind) niet beperkt is tot het lichaam van een individu, maar juist ontstaat in de relaties tussen die persoon en de omgeving, zoals gezin, familie, gemeenschap en de bredere ecologie. Het bewustzijn van een individu maakt deel uit van een

groter geheel van verbonden interactieprocessen, die samen één systeem of patroon vormen (Bateson, 1972). In het kader van de circulaire hypothese zou het kunnen zijn dat de depressie van de moeder in stand bleef zolang de vader het grootste deel van de zorg op zich nam. Toen de context veranderde door het ongeluk van de vader en de moeder de zorgtaak op zich nam, veranderde ook dit patroon. Hoe minder de vader deed, hoe actiever de moeder werd – en naarmate haar activiteit toenam, namen haar depressieve klachten af. Zodra de vader weer meer zorg op zich nam, trok de moeder zich terug, en namen haar depressieve symptomen weer toe, met een tragisch einde als gevolg. Karl Tomm begon zijn focus te verleggen van pathologie en psychiatrische problemen naar de relationele aspecten van geïdentificeerde cliënten en hun systemen. Bij hem rees de vraag hoe onze gevoelens, gedragingen en betekenissen in interactiepatronen beïnvloed worden, en hoe veronderstelde symptomen in deze dynamiek te onderzoeken en te begrijpen zijn.

Het is belangrijk om te begrijpen dat we met de IPscope interactiepatronen onderscheiden, onderzoeken en een naam geven. Er wordt daarbij geen aanspraak gemaakt op objectieve waarnemingen en ‘waarheden’. De ‘onderscheiden’ interactiepatronen zijn constructen, in een dynamiek die altijd complexer is dan met de IPscope wordt weergegeven. De betekenissen die gegeven worden aan interactiepatronen zijn fluïde en kunnen van naam veranderen. Individuen zijn makkelijk te herkennen, maar relaties en interactionele patronen zijn moeilijker te zien. Net zoals bij de vaas van de Deense psycholoog Edgar Rubin zie je ofwel de personen, ofwel de vaas (zie figuur 1). Het idee achter de IPscope is om de vaas, de interpersoonlijke ruimte, met één beeld zichtbaar te maken.



Figuur 1 De vaas van Rubin. Karl Tomm gebruikt de optische illusie van psycholoog Edgar Rubin als metafoor: je neemt óf de individuele pathologie, óf de interacties in de tussenruimte waar.

De theoretische basis van de IPscope

De IPscope is een manier van kijken naar systemen. Het betreft een meta-theorie die elementen bevat uit onder andere de ecologische systeemtheorie (Bateson, 1972), het sociaal constructivisme (Maturana & Varela, 1980), het sociaal constructionisme (Gergen & Gergen, 2004), het communicatieperspectief (Watzlawick et al., 1967), het structurele perspectief (Minuchin, 1974), het Milanese perspectief (Selvini Palazzoli et al., 1978), het oplossingsgerichte perspectief (De Shazer, 1985) en het narratieve perspectief (White & Epston, 1990). Een systeemtherapeut of systeemtherapeutisch werker die de aandacht richt op de dynamiek tussen mensen (actoren), participeert tijdelijk in een overweldigende veelheid aan interacties en de co-constructie van betekenissen hierover. Zonder complexiteit te willen vereenvoudigen en reduceren tot wetmatigheden, onderzoeken systemisch hulpverleners patronen van organisatie tussen mensen (Capra & Luisi, 2014). Relationale patronen hebben een niet te onderschatten invloed op ons individueel welbevinden. Als we bijvoorbeeld ruzie hebben met onze partner, heeft dat een enorme invloed op ons gemoed. Daarnaast zijn de meeste patronen, zoals het woord al suggereert, weerkerend van aard. De dans die in onze behandelkamers wordt besproken of plaatsvindt, heeft het systeem al vele malen meegeemaakt. Ook worden therapeuten vaak, onbewust, uitgenodigd om aan de bestaande patronen deel te nemen. Het bespreken van patronen biedt houvast voor cliënten en therapeuten in de kluwen van gedragingen in het dagelijks leven. Daarnaast heeft het als voordeel dat we ons richten op het gedrag in de interpersoonlijke ruimte en niet op de individuen zelf.

Categorieën van interpersoonlijke patronen

Karl Tomm (Tomm et al., 2014) onderscheidt verschillende categorieën van interpersoonlijke patronen in zijn IPscope-model. Deze worden afgekort als PIP, DIP, WIP, HIP, TIP en SCIP. Twee van deze patronen worden als negatief gekwalificeerd:

- *Pathologiserende Interpersoonlijke Patronen (PIP)* zijn terugkerende interacties die negativiteit, pijn of lijden activeren of versterken bij een of beide betrokkenen. Ze kunnen ook leiden tot een verslechtering van de relatie. Een voorbeeld is wanneer één persoon voortdurend kritiseert en de ander zich telkens verdedigt.
- *Deteriorerende Interpersoonlijke Patronen (DIP)* vormen een subcatego-

rie van PIP's. Deze patronen creëren voorwaarden of omstandigheden waarin eerder functionele interacties terugvallen in pathologiserende dynamieken. Een voorbeeld is wanneer de ene persoon de prestaties van de andere nauwlettend volgt, waardoor de ander in toenemende mate gespannen en zelfbewust gaat presteren.

Daartegenover staan de *Wellness Interpersoonlijke Patronen (WIP)*. Dit zijn interacties die helpen om iets goeds op te bouwen, die waardevol of zorgzaam zijn, en die mensen sterker maken in wat ze doen. Ze dragen bij aan het welzijn van de persoon én van de relatie. Een voorbeeld is dat iemand aandacht geeft en de ander hierop reageert met oprechte waardering. Of dat iemand constructieve feedback geeft en de ander leert van de fouten. Binnen de WIP-categorie onderscheidt Tomm twee varianten:

- ▶ *Helende Interpersoonlijke Patronen (HIP)*, die gericht zijn op het onderbreken of neutraliseren van een PIP door positieve gedragingen of ervaringen te activeren. Het HIP werkt als een tegenkracht of een antigif, wat een negatief interpersoonlijk patroon (PIP) helpt te doorbreken. Voorbeelden zijn wanneer iemand vergeeft wat hem of haar is aangedaan en de ander zich oprecht verontschuldigt. Of een selectief opmerken van competentie bij de ander waardoor deze meer competentie gaat tonen.
- ▶ *Transformerende Interpersoonlijke Patronen (TIP)*, die verandering mogelijk maken van een PIP naar een meer constructieve dynamiek. Deze kunnen zowel deconstructief zijn, door problematische patronen samen te ontrafelen ('Wat gebeurt hier eigenlijk?'), als constructief, door samen nieuw en wenselijk gedrag te verkennen ('Wat zou je wens zijn?'). Een constructief voorbeeld is wanneer iemand vraagt naar de zorgen en de wensen van de ander, en die ander zich openstelt en zijn of haar zorgen deelt. Of als de één reflexieve vragen stelt en de ander ruimte creëert voor nieuwe mogelijkheden.

Tomm (Tomm et al., 2014) voegde ook een zesde categorie toe: de *Sociaal-Culturele Interpersoonlijke Patronen (SCIP)*. Deze categorie onderstreept dat interacties pas ten volle begrepen kunnen worden binnen hun bredere sociaal-culturele context, waarin betekenissen gevormd en versterkt worden. Het zijn patronen die laten zien hoe sociale discoursen, waarden en/of overtuigingen uit onze cultuur worden overgenomen en uitgedrukt binnen families, waarbij diezelfde handelingen het onderliggende discours of patroon in de bredere gemeenschap opnieuw versterken. Voorbeelden zijn patronen waarin maatschappelijke discoursen zoals patriarchale machtsverhoudingen of raciale ongelijkheid gereproduceerd worden in familie-interacties waar mannelijke familieleden vrouwelijke

onderdrukken. Een SCIP kan zowel als PIP een negatieve werking hebben en lijden veroorzaken, alsook als WIP positief en opbouwend zijn voor de betrokkenen (zie casus Bert en Liza hierna).

Koppelen van twee gedragingen

In interactiepatronen zie je vaak dat twee klassen van gedragingen, houdingen, gevoelens, ideeën of overtuigingen elkaar versterken. In systemen lijken ‘sleutelgedragingen’ van de één zich vaak te koppelen met de ‘sleutelgedragingen’ van de ander, een proces dat *coupling* wordt genoemd. Bepaalde individuele gedragingen dragen ‘wederkerige uitnodigingen’ in zich (Maturana & Varela, 1980). Bijvoorbeeld, als iemand zich vaak aanpast, nodigt dit de ander uit om leidend te zijn. Op zijn beurt nodigt leidend zijn de ander uit om zich aan te passen. Deze uitnodigingen kunnen worden afgewezen of geaccepteerd. Causaliteit in systemische interacties is circulair en niet lineair van aard. In regelmatig terugkerende ruzies strijden mensen vaak over de interpunctie, ofwel over wie er begonnen is of de schuldige is van het conflict, maar dit is feitelijk een lineair en te simplistisch perspectief. De vader zou bijvoorbeeld de zoon beschuldigen dat hij nooit oplet en altijd ongelukken krijgt en de zoon zou vader beschuldigen dat hij hem continu in de nek hijgt. Maar beide partijen hebben een rol in het tot stand brengen en in stand houden van deze patronen. Circulaire causaliteit houdt in dat reacties oorzaken worden en oorzaken worden wederom reacties, wat leidt tot een keten van gedragingen (een dans van responsen en uitnodigingen). Als een vader steeds zijn zoon in de gaten houdt uit angst dat hij een ongeluk begaat, gaat de zoon minder zelf nadenken. Doordat hij minder oplet omdat vader dat voor hem doet, maakt hij meer fouten en wordt de vader nog banger en gaat vader hem nóg meer controleren. Zo versterken ze ongewild elkaars gedrag en houden ze elkaar onbedoeld gevangen in dit patroon. In de organisatie van interpersoonlijke patronen kunnen interacties tussen deelnemers escaleren, onderhouden blijven, oscilleren (schommelen) of veranderen (zie tabel 1). Samen met de therapeut probeert het systeem de aandacht om te buigen van een interpunctiestrijd naar het identificeren van de destructieve patronen en het creëren van constructieve patronen.

Tabel 1 Organisatie van patronen in relatienetwerken

Patroon	Omschrijving
1. Escalerend patroon	Gedrag lokt toenemende spanning of conflict uit in wederkerige interactie.
2. Stabiliserend patroon	Gedrag draagt bij aan behoud of herstel van evenwicht in het systeem.
3. Oscillerend patroon	Het systeem beweegt herhaaldelijk heen en weer tussen twee uitersten.
4. Ontregelend patroon	Gedrag verstoort voorspelbaarheid en cohesie binnen het systeem.

Vier manieren waarop relaties zich organiseren

Een basisidee in de systeemtheorie is dat we systemen zien als geïntegreerde gehelen, waarbij eigenschappen en uitkomsten niet tot de afzonderlijke delen of leden te herleiden zijn. Ze komen en bestaan voort in de organisatie van relaties in netwerken (Capra & Luisi, 2014). *Feedbackloops* zijn terugkoppelingen in een systeem: wat er gebeurt, heeft weer invloed op het systeem zelf. Een bekend voorbeeld is de thermostaat: wordt het te warm, dan gaat de verwarming uit; wordt het te koud, dan weer aan. Zo corrigeert het systeem zichzelf. In relaties werkt het hetzelfde: een geïrriteerde reactie roept weer een reactie op bij de ander, die de irritatie kan versterken of juist verminderen. Zo ontstaat een kringloop die het contact bepaalt. Systeemtheoretici onderzoeken de organisatie van patronen in relaties en onderscheiden, afhankelijk van de koppeling en terugkoppeling (de feedbackloop) die er gemaakt wordt, vier verschillende patronen van organisatie:

1. Een *escalerend of zichzelf versterkend patroon*. Een kleine verandering in een systeem kan een zichzelf versterkende keten van reacties teweegbrengen (de positieve feedbackloop), hetgeen tot exponentiële groei of escalatie kan leiden. Escalerende patronen kunnen destructief uitwerken en/of bijdragen aan transformatie, een nieuw evenwicht, tenzij de escalatie tijdig met negatieve feedbackloops afgeremd wordt.
2. Een *stabiliserend patroon*. Levende systemen zijn gebaat bij behoud van evenwicht, homeostase. In stabiliserende (of stollende) patronen vindt er bij een externe verstoring een corrigerende terugkoppeling plaats (de negatieve feedbackloop) waarmee de interne balans behouden blijft.
3. Een *oscillerend patroon*. Oscilleren betekent heen en weer bewegen, schommelen. Meadows (2008) wijst erop dat er in veel dynamische

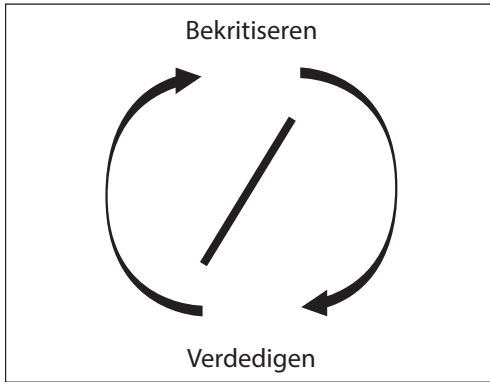
systemen sprake is van oscillerende patronen. Een systeem probeert een afwijking te herstellen, maar schiet door in tegenovergestelde richting. Vanwege vertraagde feedbackloops blijft het systeem schommelen rondom een gewenst evenwichtspunt zonder tot rust te komen.

4. Een *ontregelend patroon*. Kritiek op het klassieke systeemdenken is geweest dat er te veel van gesloten interactiecircuits, terugkoppeling en homeostase is uitgegaan. Als alles op harmonie en evenwicht gericht is, komt het onherroepelijk tot stilstand (Kleinheerenbrink, 2014). Er wordt door Tomm gesproken van een ontregelend patroon, dat we ook wel een bifurcatie noemen. Een kwetsbaar systeem kan plotseling en onvoorspelbaar van toestand veranderen. De Franse filosofen Deleuze en Guattari (2010) spreken van niet-betekenis-dragende breuken, vluchtlijnen en onvoorziene verbindingen in relatienetwerken waaruit er iets nieuws kan emergeren of voortkomen. Maturana en Verden-Zoller (2008) spreken van losse delen in het geheel die niet in functie tot dat geheel staan. In onvoorziene koppelingen tussen losse (toevallige) delen ontstaat de verandering. Daar ontwikkelen zich ontregelende, andere dan repeterende patronen van organisatie. Bijvoorbeeld, een vader besluit na wekenlange spanningen in het gezin, spontaan en zonder bespreking of planning, een hond te nemen, waardoor routines, rollen en verhoudingen onverwacht verschuiven.

Systemen co-evolueren in afstemming tot veranderende leefomgevingen, en afhankelijk van patronen van organisatie is er samenhang, groei, fluctuatie en reorganisatie mogelijk. Met de IPScope onderzoeken, identificeren en bespreken we deze patronen van organisatie. Met behulp van de IPScope kunnen we de interactiepatronen visualiseren om helder begrip erover te bevorderen. We laten zien hoe dit visualiseren werkt en zullen aan de hand van drie praktijkvoorbeelden tonen hoe we met de IPScope werken.

Visualiseren van interactiepatronen

Het visualiseren van de interpersoonlijke patronen bevordert de helderheid en het begrip van wat zich steeds afspeelt tussen mensen, zowel voor de therapeut als voor de cliënten. De visualisaties in de figuren hierna symboliseren de circulaire of terugkerende aard van de interactie (zoals in figuur 2). Tomm geeft de voorkeur aan het beschrijven van gekoppelde elementen of gedragingen in termen van werkwoorden, omdat werkwoorden interacties impliceren. Hij heeft nooit een vaste lijst van werkwoorden opgesteld, omdat het benoemen van de gekoppelde



Figuur 2 Voorbeeld van een Pathologiserend Interpersoonlijk Patroon (PIP). Het '/'-teken symboliseert het gekoppelde karakter van de twee gedragingen. De twee gebogen pijlen symboliseren het circulaire karakter van de twee gedragingen. Het werkwoord dat boven aan het cirkeltje wordt geplaatst, bevindt zich in de positie met de meeste macht. Kortom: het bekritisieren nodigt uit tot verdedigen, en het verdedigen nodigt uit tot bekritisieren.

interacties een collaboratief proces dient te zijn tussen systeem en therapeut. Bovendien ligt het gevaar van diagnosticeren op de loer.

We beschrijven hierna eerst een escalierend patroon.

Introductie Karen en Bram

Wanneer Karen en Bram binnenkomen, is de spanning onmiddellijk voelbaar. Karen begint met het geven van complimenten over de behandelkamer van de praktijk en vermeldt dat zij als teammanager ook wel wat van psychologie weet. Haar stem is behoorlijk luid, en de therapeut merkt dat hij moeite heeft om zich aan te passen aan deze manier van spreken. Bram daarentegen is veel stiller; zijn stem is zo zacht dat de therapeut hem bijna niet kan verstaan. Het contrast tussen hun communicatiestijlen is aanzienlijk. Bram heeft stressklachten ontwikkeld en kampt inmiddels ook met stemmings- en angstklachten. Karen geeft aan dat zij veel werkt en ook thuis veel verantwoordelijkheden heeft, hoewel zij dit zelf niet als een probleem ervaart, voegt zij er snel aan toe. Tijdens het gesprek valt op dat Karen snel en praktisch denkt, terwijl Bram meer tijd nodig heeft en zijn antwoorden reflectief zijn. Ze geven aan dat de ruzies, die de afgelopen jaren zijn toegenomen, hun veel problemen bezorgen en dat ze de verbinding missen. Karen wijst de oorzaak van hun problemen toe aan de psychische problemen van Bram. 'Als hij zich beter voelt, zal het tussen ons ook beter gaan', zegt Karen resoluut. Wanneer de therapeut de reactie van Bram probeert te peilen, kijkt deze hem zwijgend aan.

Het inleiden van de IPscope

Een manier om de IPscope in te leiden is door de afbeelding van de vaas (figuur 1) te tonen. De therapeut zegt: 'We kunnen naar mensen kijken door ons te concentreren op wat er mis is met een individu, maar we kunnen ook onderzoeken hoe we elkaars gedrag beïnvloeden. Hoe in een keten van acties en reacties steeds onze relatie verslechtert en we ons slechter gaan voelen. Willen jullie samen met mij ontdekken in welke patronen jullie verzeild raken?'

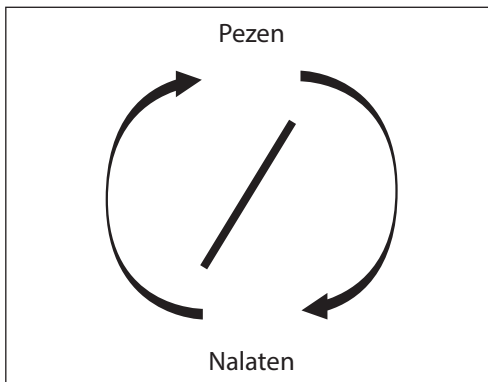
Het identificeren van het PIP

We gebruiken bij de IPscope geen vaste termen om gedragingen te classificeren omdat dit zou neigen naar een vorm van diagnostiek. In plaats daarvan zoekt een therapeut samen met de cliënten naar woorden die we kunnen koppelen aan de gedragingen van de individuele leden van het systeem die deelnemen aan de destructieve patronen. Een effectieve manier om de twee gekoppelde gedragingen te achterhalen is door je naast je cliënten te positioneren als collaboratieve bondgenoot en samen met hen je oplettendheid en intuïtie te gebruiken om de meest negatieve emotie van de deelnemers te identificeren. Negatieve emoties leiden vaak tot bepaald gedrag. Identificeer samen met de cliënten de gedragingen die deze negatieve emoties oproepen. Start bij de ene partner, en identificeer vervolgens bij de andere partner de gedragingen die de grootste reactiviteit oproepen. Daarna zoek je naar specifieke complementaire gedragingen die waarschijnlijk de reactieve gedragingen versterken. Blijf samen met de cliënten zoeken naar uitlokkende en reactieve gedragingen die elkaar versterken, totdat het duidelijk is welke gedragingen met elkaar gekoppeld, *coupled*, zijn.

Identificeren PIP: Karen en Bram

Karen geeft boos aan dat zij er helemaal klaar mee is. Bram wordt stil en begint te huilen. De therapeut merkt de heftige emoties op en probeert deze als uitgangspunt te gebruiken om het PIP te identificeren. Hij vraagt Bram wat zijn tranen zouden zeggen als ze konden praten. Bram vertelt dat hij vindt dat hij al veel moet doen in het huishouden, vooral omdat Karen ook veel doet. Bram doet de was, wat veel tijd kost, en voelt dat er weinig begrip is voor zijn inspanningen, voornamelijk vanuit Karen. Karen beschrijft zichzelf als georganiseerder en netter, en vindt een opgeruimd huis belangrijk. Bram heeft het gevoel dat Karen denkt dat hij niets doet op een dag. Hoewel Bram zelf tevreden

is met wat hij wel doet, vooral met betrekking tot opruimen, voelt hij zich afgekeurd als Karen thuiskomt en niet tevreden is. Dit leidt vaak tot conflicten. Karen is duidelijk en verbaal sterk, terwijl Bram wat zachter en voorzichtiger is in zijn communicatie. Dit verschil in stijl leidt ertoe dat Karen soms dominant overkomt en Bram eerder vermijdend, afhankelijk van hoe je het bekijkt. Karen neemt snel het voortouw, terwijl Bram aangeeft wel te willen opruimen en koken, maar dat hij meer ruimte nodig heeft. Het gevoel van regie heeft Bram door de jaren heen steeds meer verloren. Terwijl Karen meer de leiding op zich nam, hebben ze beiden rollen aangenomen en versterkt in hun relatie. De therapeut vraagt welke werkwoorden bij de beide rollen passen. We bespreken en komen uit op de volgende werkwoorden: dicteren/volgen; overwerken/minder werken; bekritisieren/verdedigen; druk zetten/weerstaan; leiding nemen/loslaten. Uiteindelijk kiezen ze voor 'pezen' en 'nalatan'. Naarmate Karen meer gaat pezen, gaat Bram meer nalaten. En naarmate Bram meer nalaat, moet Karen meer pezen (figuur 3). De therapeut visualiseert dit patroon op het whiteboard en ze blijven er met zijn allen naar kijken terwijl de therapeut geduldig wacht op reflecties van Bram en Karen.



Figuur 3 PIP Pezen/nalatan. Hoe meer zij peest, hoe meer hij dingen nalaat; en hoe meer hij nalaat, hoe harder zij gaat pezen.

Genereren van een WIP

Een Wellness Interpersoonlijk Patroon (WIP) is de terugkerende interactie die positiviteit losmaakt, competentie aanwakkert en de relatie tussen twee mensen versterkt. De twee varianten zijn: een Transformerend Interpersoonlijk Patroon (TIP) en een Helend Interpersoonlijk Patroon (HIP). Een Transformerend Interpersoonlijk Patroon (TIP) is een tussen-

stap waarbij mensen weggaan van het PIP en hopelijk in een Helend Interpersoonlijk Patroon (HIP) terechtkomen. De Transformerende Interpersoonlijke Patronen (TIP) kunnen het gezamenlijk deconstrueren van het PIP zijn ('Wat gebeurt er nu precies wat niet werkt?'); of juist het construeren van een Helend Interpersoonlijk Patroon (HIP) door de imaginatie aan te wakkeren en gezamenlijk een andere positieve reactie te verzinnen. Dit Helende Interpersoonlijke Patroon (HIP) ontsnapt aan een PIP door als een soort van tegengif te fungeren en de negatieve gedragingen tegen te werken. Het zijn alle positieve gedragingen of ervaringen die een PIP weten te deactiveren. Een voorbeeld is: wanneer iemand selectief aspecten van de competentie van een ander opmerkt en complimenten gaat maken, wordt de ander competentier.

Genereren WIP: Karen en Bram

De categorieën raken soms door elkaar. Bram en Karen bevonden zich al in een Transformerend Interpersoonlijk Patroon (TIP), waarbij ze samen onderzochten wat er precies misgaat. Naarmate ze verdergingen, werd de toon rustiger en namen de emoties af. Hier en daar verscheen een glimlach, hoewel de zwaarte nog steeds voelbaar bleef. Op een gegeven moment komen ze bijna automatisch uit bij de vraag of er een Wellness Interpersoonlijk Patroon (WIP) kan worden opgebouwd. Bram geeft aan dat hij bepaalde verantwoordelijkheden, zoals koken, moet herwinnen, terwijl Karen moet leren om sommige taken, zoals koken, op momenten los te laten en te accepteren dat het niet altijd volgens haar wensen verloopt. Dit vraagt van Karen om passiever te worden en van Bram om actiever te worden. Karen merkt bijvoorbeeld op dat als zij inkopen doet bij de supermarkt, Bram een stap achterligt bij het koken, omdat hij nooit precies weet wat er op het menu staat en hoe dat te koken. Ze besluiten samen online recepten te zoeken en die te bestellen. Hierdoor kunnen ze het proces van inkopen en koken gezamenlijk maken. Ze verlaten opgelucht het gesprek, en de week daarop heeft Bram voor het eerst in maanden drie keer gekookt.

Een stabiliserend (of stollend) patroon: Alvira en Jasmina

Alvira en Jasmina zijn een lesbisch koppel dat al vijfentwintig jaar samen is. Twee jaar geleden ontdekte Alvira dat Jasmina in de afgelopen jaren meerdere keren vreemd was gegaan. Alvira beschuldigt Jasmina ervan een dader te zijn, terwijl Jasmina zichzelf als slachtoffer ziet en zeer boos op zichzelf is. Ze komen niet uit de impasse. Op sommige momenten wordt Alvira erg boos en wil zij alles weten over Jasmina's seksuele activiteiten. Jasmina weigert echter om hierop in te gaan.

Tijdens de therapie proberen we de aard van het vreemdgaan te begrijpen. De gesprekken verlopen tijdens de eerste twee sessies erg moeilijk door de hoge spanning. De therapeut benoemt dit en vraagt of ze dat herkennen. Jasmina antwoordt boos: 'We hebben nooit gepraat.' Het gesprek dat volgt is het samen exploreren of het vreemdgaan misschien een symptoom van bestaande problemen in de relatie is? En zo ja, kunnen we dan kijken naar de patronen in de relatie voordat het vreemdgaan plaatsvond? Alvira kijkt stil voor zich uit en zegt zachtjes dat ze altijd moeite heeft gehad met het ontvangen van kritiek. Ze kunnen soms wekenlang weinig tegen elkaar zeggen, waarbij de spanning aanhoudt. 'Dat is eigenlijk al vanaf het begin zo', zegt Jasmina. Na het introduceren van de IPscope richt de therapeut zich verder op het zwijgen: wat zijn de effecten ervan en waar leidt het zwijgen toe? Na het zoeken naar de juiste werkwoorden komen we uit bij 'het achterhouden van commentaar' en 'het uitblijven van erkenning en rechtzetten van fouten' (figuur 4).



Figuur 4 PIP Achterhouden commentaar of feedback/uitblijven van erkenning en rechtzetten van fouten. Hoe meer de een feedback achterhoudt, hoe minder de ander geneigd is fouten recht te zetten of erkenning te geven – en vice versa.

Ze realiseren zich dat ze allebei steeds ongelukkiger zijn geworden. Het vreemdgaan en de heftige emoties die dat oproept hebben een patroon doorbroken dat al eerder bestond. Door samen een narratief te ontwikkelen waarmee ze begrijpen hoe het zover heeft kunnen komen, kunnen ze verder. Ze formuleren samen een Wellness Interpersoonlijk Patroon (WIP): door te beginnen met het geven van constructief commentaar en een open dialoog te voeren, kunnen ze weer dichter bij elkaar komen (figuur 5).



Figuur 5 WIP Constructieve feedback geven/toegeven en corrigeren van gedrag. Hoe meer de een constructieve feedback geeft, hoe meer de ander geneigd is toe te geven en het gedrag te corrigeren.

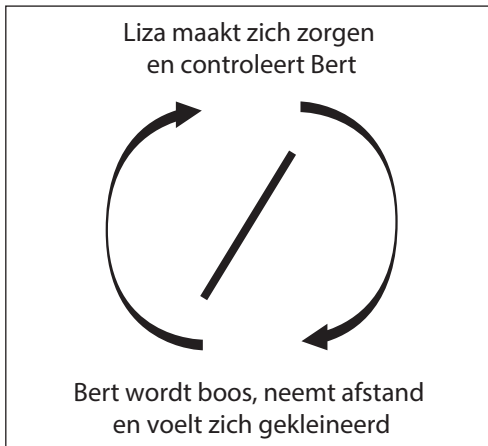
Een oscillerend (schommelend) patroon: Bert en Liza

Bert en Liza hebben gedurende dertien jaar een relatie. Zij ontmoetten elkaar via een datingapp, en deelden de ervaring van veel ongeluk en verlies in eerdere partnerrelaties. Na de eerste kennismaking verliet Bert op stel en sprong zijn toenmalige partner en vroeg om bij Liza in te mogen trekken. Dit overviel Liza wat. Ze voelde zich verantwoordelijk en bood hem de woonplek. Bert was werkloos en was vanaf nu van Liza afhankelijk voor wonen en inkomen. Na verloop van tijd ontdekte Liza dat Bert gokte en bij verlies veel alcohol nuttigde. Hij ontkende verslaafd te zijn en beloofde beterschap. Het raakte een thema bij Liza met betrekking tot haar eigen geschiedenis. Liza had op jonge leeftijd moeten zorgen voor haar vader die aan alcohol verslaafd was, en vroeg overleed. Liza had zelf de bescherming en erkenning van een volwassene gemist in haar jonge leven. In veel relaties die volgden maakte Liza geweld mee. Bert had het moeilijk in zijn leven en Liza voelde zich verantwoordelijk voor hem. Ze wist dat Bert haar nooit zou slaan en dat hij echt veel om haar gaf. Bert vond dat Liza vaak kritisch naar hem was en soms afstandelijk en koel. 'Ik voel niet echt dat Liza van mij houdt', vertelt hij de therapeut.

Het PIP als een oscillerend patroon

Liza en Bert zijn al bijna drie jaar op en af in relatietherapie. In de therapie ontdekten zij een Pathologiserend Interpersoonlijk Patroon (PIP) waarbij ze steeds afstand van elkaar namen, elkaar dan misten, elkaar weer opzochten, met een conflict als gevolg, hetgeen opnieuw

leidde tot afstand nemen. We spreken in dit verband van een oscillerend patroon, waarbij het niet lukt om tot een bevredigend evenwicht te komen. Liza en Bert beschrijven het patroon als volgt: Liza maakt zich zorgen om Bert en controleert zijn uitgaven. Ze ontdekt dat er opnieuw veel geld is uitgegeven aan online gokken. Ze confronteert Bert ermee, die als een wesp gestoken, boos reageert. Bert voelt zich gecontroleerd en gekleineerd (figuur 6a).



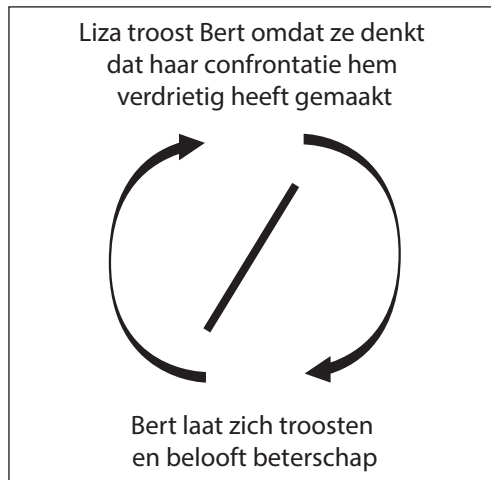
Figuur 6a PIP als een oscillerend en zichzelf in stand houdend patroon. Hoe meer Liza controleert, hoe meer Bert afstand neemt.

Liza reageert afstandelijk op Bert die vervolgens afstand neemt. Het gaat dan zichtbaar slechter met Bert. Hij drinkt, en Liza, die bang is dat dit ten gevolge van de ruzie gebeurt, maakt zich zorgen. Bert en Liza zoeken elkaar weer op. Liza troost en Bert belooft beterschap. De zorgen blijven (figuur 6b).

Omdat er geen evenwicht is gevonden, begint het patroon vervolgens opnieuw: Liza controleert de uitgaven van Bert en ontdekt dat hij gokt, enzovoort.

Het TIP mislukt en leidt tot een DIP

De relatietherapeut weet het PIP uit te vragen. Bert en Liza ontdekken dat zij ongewild het ongewenste bij elkaar versterken. Nadat ze het patroon herkennen, onderzoeken ze hoe ze op een andere wijze responsief kunnen zijn. Bert houdt wat afstand, wil niet over verslaving spreken en zegt het moeilijk te vinden dat Liza hem niet vertrouwt in zijn goede voornemens. Liza is open in de therapie, vertelt dat haar initiatief om het contact na een conflict te herstellen door schuldge-



Figuur 6b PIP als een oscillerend en zichzelf in stand houdend patroon. Hoe meer afstand Bert neemt, hoe schuldiger Liza zich voelt en hoe sterker haar neiging wordt om hem te troosten; wanneer Bert zich laat troosten, belooft hij beterschap – dit vormt een set-up voor herhaling van het PIP uit figuur 6a.

voel gedreven is. De therapeut steunt Liza in haar verdere exploratie. Liza heeft het gevoel dat ze haar vader niet heeft kunnen redden van de drank en dat zijn vroege dood kwam doordat zij in haar puberjaren meer afstand nam van hem. De therapeut spreekt met de partners over triggers, zelfzorg en verantwoordelijkheden naar elkaar. ‘Zal Bert erin slagen om, zonder al te veel inmenging van Liza, verantwoordelijkheid te nemen voor zijn gokgedrag en verslaving?’ vraagt hij zich hardop af. Drie weken later is er een crisis. Bert heeft onder invloed van alcohol een auto-ongeluk gehad en Liza heeft last van forse angstaanvallen. Bert wil de relatietherapie stopzetten, hij zegt dat het averechts werkt. De therapeut trekt het zich aan en denkt: ‘Heb ik het wel goed gedaan?’

Een Socio-Cultureel Interpersoonlijk Patroon (SCIP)

De therapeut bespreekt de casus in zijn intervisiegroep. Samen met intervisiegenoten onderzoeken ze probleemonderhoudende patronen en betekenissen waar de therapeut zelf deelgenoot van is geworden. De deelnemers van de intervisie onderzoeken de sociale en culturele discourses die ons (veelal onopgemerkt) voorschrijven wat we moeten denken en doen. Welke sociale en culturele boodschappen doen voor Liza en Bert mee over gender, autonomie, verantwoordelijkheden voor zorg, zelfzorg, liefde, ertoe doen voor de ander? De therapeut ontdekt in

deze intervisie dat hij steunend geweest is naar Liza en het contact met Bert gelaten heeft voor wat het was. Is er een patroon ontstaan van veel begrip en uitwisseling tussen de therapeut en Liza, waarbij Bert zich niet gezien en buitengesloten heeft gevoeld? Is de therapeut in een rol van redder terechtgekomen (figuur 7)? Welke sociale en culturele discoursen schrijft de therapeut voor door op deze wijze positie in te nemen?

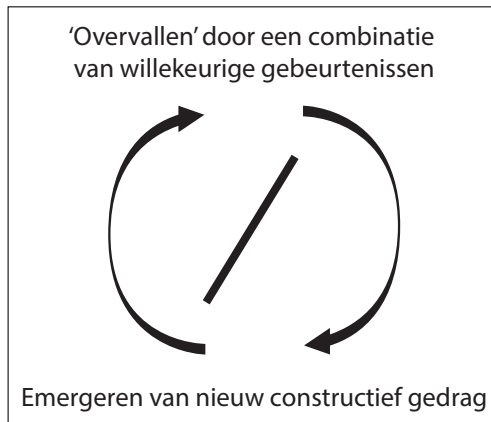


Figuur 7 SCIP als PIP. Een discours over genderrelaties vanuit ongelijkwaardigheid maakt dat de therapeut ongewild het Pathologiserende Interpersoonlijke Patroon versterkt.

Een ontregelend patroon als TIP wordt WIP

Nadat de therapeut verneemt dat Bert en Liza uit elkaar gegaan zijn, nodigt hij hen beiden apart uit. Liza heeft met steun van haar oudere zus de relatie met Bert verbroken. Ze heeft veel last van angstaanvallen en beschrijft herbelevingen van gebeurtenissen in relatie met haar vader. De therapeut verwijst Liza door naar een collega die naast systeemtherapie *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) biedt. Bert kwam niet op zijn afspraak. De therapeut besluit niet zomaar op te geven en stuurt een bericht waarin hij aangeeft zelf van Bert te willen leren. Dat verbaasde Bert, vertelt hij later en hij besluit op afspraak te komen. Bert vertelt als bij toeval een oude vriend te zijn tegengekomen, die hem nog kende van voordat hij gokte en dronk. Deze vriend wist een kamer voor hem te huur. De therapeut stelt voor deze vriend volgende keer mee te nemen. Hij interviewt de vriend als getuige over diens persoonlijke ervaringen, die botsen met het domi-

nante probleemverzadigde identiteitsverhaal dat Bert over zichzelf kent. De vriend beschrijft Bert als een handige klusser die altijd klaarstaat als je hem nodig hebt. Een week later ziet Bert bij de supermarkt een advertentie hangen waarin er vrijwilligers gevraagd worden voor een buurthuis. Bert is daar nu beheerder en wordt gewaardeerd om zijn inzet. Bert vroeg of hij nog enkele sessies therapie mocht volgen (figuur 8).



Figuur 8 Een ontregelend patroon als TIP leidt tot WIP. In onverwachte gebeurtenissen en onvoorziene verbindingen ontstaan andere koppelingen: nieuwe, functionele en gezondheidbevorderende interactiepatronen. De voor de cliënt onverwachte vraag van de therapeut, in combinatie met het tegenkomen van zijn oude vriend, de herinnering aan zichzelf als behulpzame klusser en het lezen van de advertentie, maken dat nieuw constructief gedrag ontstaat (emergeert) bij Bert.

Soms zorgen onverwachte gebeurtenissen of losse, niet-logische verbindingen in relaties ervoor dat er iets nieuws kan ontstaan, zonder dat dat van tevoren gepland of bedoeld was.

Net als in het voorbeeld: een ontregelend patroon fungeert als een Transformerend Interpersoonlijk Patroon (TIP) en leidt vervolgens tot een Wellness Interpersoonlijk Patroon (WIP). In onverwachte gebeurtenissen en onvoorziene verbindingen ontstaan andere koppelingen, waaruit nieuwe, helpende interactiepatronen kunnen voortkomen. Uit toevallige ontregelingen kan ook destructief gedrag voortkomen, maar in dit geval ontstaat er iets constructiefs. De onverwachte vraag van de therapeut, het toevallig tegenkomen van zijn oude vriend, de herinnering aan zichzelf als handige klusser en het zien van de advertentie, brengen bij Bert nieuw en helpend gedrag op gang.

Conclusie

De focus in therapieën op interactionele patronen werkt ontschuldigend voor cliënten. Mensen of relaties zijn niet inherent fout of slecht, maar zijn in een destructief interactiepatroon terechtgekomen. Het is dit interactiepatroon dat maakt dat mensen zich slecht gaan voelen. Het therapeutisch systeem analyseert gezamenlijk het interactionele patroon om te begrijpen hoe zij, onder invloed van verschillende contextuele factoren, in deze reeks van gedragingen en reacties zijn beland. Dit inzicht helpt hen vervolgens nieuwe, functionele patronen te ontwikkelen. De gezamenlijke zoektocht waarbij je uitgaat van complexiteit en er niet op uit bent om cliënten te classificeren, maakt dat cliënten zich 'mens' in plaats van 'ziek' voelen. De communicatie wordt de gezamenlijke vijand, en niet de ander. Op deze manier ontstaan veelbelovende openingen in de dialoog en bewegen interacties zich richting patronen die de mentale gezondheid bevorderen, als vastgelopen wielen die loskomen uit de modder en weer grip krijgen op stevige grond.

Maarten van der Linde is gz-psycholoog, systeemtherapeut bij The Practice (Hilversum) en Ouders Inc. (Rotterdam) en promoveert aan de Vrije Universiteit Amsterdam. E-mail: info@thepractice.nl

Robert van Hennik is gepromoveerd aan de universiteit van Bedfordshire. Hij is systeemtherapeut bij het Lorentzhuis (Haarlem). E-mail: rovhennik@planet.nl

Referenties

- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. Chandler Publishing Company.
- Capra, F., & Luisi, P.L. (2014). *The systems view of life – A unifying vision*. Cambridge University Press.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (2010). *Anti-Oedipus – Kapitalisme en schizofrenie*. Klement.
- Foucault, M. (1973). *The birth of the clinic – An archaeology of medical perception* (A.M. Sheridan, Trans.). Routledge.
- Gergen, K.J., & Gergen, M.M. (2004). *Social construction – Entering the dialogue*. Taos Institute Publications.
- Gottman, J.M., & Silver, N. (2015). *De zeven pijlers van een goede relatie* (M. van der Linden, Vert.). Uitgeverij Boekerij.
- Johnson, S. (2014). *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. (M. de Haan, Vert.). Kosmos Uitgevers.
- Kleinheerenbrink, A. (2017). *Alles is een machine*. Boom.
- Maturana, H.R., & Varela, F.J. (1980). *Autopoiesis and cognition – The realization of the living*. D. Reidel Publishing Company.
- Maturana, H., & Verden-Zoller, G. (2008). *The origin of humanness in the biology of love*. Imprint Academic.
- Meadows, D.H. (2008). *Thinking in systems – A primer* (D. Wright, Ed.). White River Junction: Chelsea Green Publishing.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.

- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G., & Prata, G. (1978). *Paradox and counterparadox – A new model in the therapy of the family in schizophrenic transaction*. Jason Aronson.
- Shazer, S., de (1985). *Keys to solution in brief therapy*. W.W. Norton & Company.
- Tomm, K, St. George, S., Wulff, D., & Strong, T. (2014). *Patterns in interpersonal interactions*. Routledge.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H., & Jackson, D.D. (1967). *Pragmatics of human communication – A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. W.W. Norton & Company.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W.W. Norton & Company.