

Wat je zegt, ben je zelf...

De persoon van de hulpverlener als instrument voor professionele hulpverlening



Caroline Steman

**Eindwerkstuk ter afsluiting van de
Basisopleiding Contextuele Hulpverlening**

**Leren over Leven
Utrecht, 2005-2006**

In opdracht aan Marleen Diekmann,
gedreven en inspirerend archeologe in een landschap waar schatten en bronnen bedolven zijn
geraakt onder destructief gerechtigde aanspraken.

*“Leven gaat niet over jezelf vinden,
leven gaat over jezelf creëren”*

George Bernard Shaw (1932)

Inhoud

1. Inleiding

- Werkcontext
- Themakeuze
- Oogmerk
- Hulpbronnen

2. Weet wie je bent... persoonlijke motivatie van mijn themakeuze

- Een nieuwe weg
- Waardevolle ontdekkingen
- 'Op weg' is goed genoeg

3. Destructief recht als motor

- Ongestilde honger
- De sleutel van het verlangen
- Actuele en potentiële emoties

4. De archeologie van schatten en shades

- Hulpverleners vanuit parentificatie: 'in het wit om het rood niet te hoeven voelen'
- Archeologische zoektocht naar de bron van de parentificatie

5. Geraadpleegde literatuur

6. Verklarende begrippenlijst

1. Inleiding

Dit eindwerkstuk is geschreven als eindopdracht in het kader van de tweejarige basisopleiding Contextuele Hulpverlening. Aan de hand van het thema ‘de persoon van de hulpverlener als instrument voor professionele hulpverlening’ breng ik de contextuele theorie, mijn werk als therapeut en trainer, en mijn persoonlijke leerproces met elkaar in verbinding.

In dit hoofdstuk besteed ik aandacht aan mijn werkomgeving en licht ik mijn themakeuze toe. Hoofdstuk 2 bevat een uitgebreide motivatie voor het gekozen thema, o.a. aan de hand van mijn persoonlijke ontwikkeling tijdens de opleiding. Het derde hoofdstuk benadert het thema vanuit verschillende theoretische invalshoeken. In hoofdstuk 4 illustreer ik hoe de methode ‘Een taal erbij’¹ ondersteunt bij de zoektocht van een hulpverleenster naar wie zij is als persoon.

Werkcontext

Ze zit bijna achterstevoren in haar stoel, met haar gezicht diep weggedoken in de capuchon van haar trui. Wát er nog van haar gezicht te zien is, en trouwens haar hele lichaamshouding, duidt op onweer... Linda is overduidelijk boos. Elke vraag die ik haar stel weert ze af met een tegenvraag of een protesterende opmerking. Af en toe stromen er tranen over haar wangen. Nog pas een kleine week bij ons in de kliniek, en in die paar dagen al zoveel meegemaakt. Alsof ze telkens struikelt over haar eigen pogingen om gezien te worden; alsof ze haastig voortgedreven wordt door een diepe behoefte aan aandacht en erkenning.

Koos maakt zich zorgen over zijn moeder: hoe moet het nu met haar, nu hij er niet meer is om voor haar te zorgen? Samen met zijn hoogbejaarde moeder woonde Koos in een klein huis in de binnenstad. Hij had er zijn levenstaak van gemaakt om voor haar te zorgen; vanuit zijn autisme was er alleen wel wat weinig ruimte voor moeders eigen inbreng. Met als gevolg dat zij, ondanks Koos' goede bedoelingen, toch helemaal verkommerde en Koos steeds meer vastliep in zijn eigen rituelen.

Twee doorkijkjes naar cliënten uit de instelling waar ik het grootste deel van de week werk: jong-volwassenen met een lichte of matige verstandelijke handicap en psychiatrische problemen. Vastgelopen binnen hun eigen context, voor behandeling opgenomen in de gesloten of open kliniek van Wier, een in deze doelgroep gespecialiseerde afdeling van Altrecht, GGz-instelling in Utrecht e.o. Indrukwekkende geschiedenissen dragen zij met zich mee, in veel gevallen gepaard gaand met een verbluffende kracht en vindingrijkheid om met hun cognitieve beperkingen en hun vaak forse schade toch ook betekenisvol in het leven te staan. Ik werk er als gz-psycholoog / behandelaar. De therapeutische relatie is mijn belangrijkste instrument: vanuit een wérkelijk ontmoeten tot een dialoog komen met de cliënt en daarbinnen vanuit een meerzijdig partijdige houding samen werken aan herstel van de balans(en).

Naast mijn werk binnen Wier heb ik een eigen praktijk voor contextuele en cognitieve therapie. Hier behandel ik normaal begaafde cliënten met uiteenlopende psychische klachten. In beide werksettings baseer ik mijn therapeutisch handelen op het contextuele gedachtegoed.

¹ Ontwikkeld door Marleen Diekmann. De methode ‘Een taal erbij’ beoogt d.m.v. duplo-poppetjes in verschillende soorten en maten en van verschillende generaties en culturen, en diverse attributen (schatkistje, krijgsmannetje, etc.) die de functie van symbolen hebben, de innerlijk beleefde werkelijkheid van de cliënt bewust, zichtbaar en daarmee beter bespreekbaar te maken.

De ‘taal erbij’ met de duplo-poppetjes biedt mij daarbij inmiddels een niet meer weg te denken ondersteuning om de doelen te bereiken die ik in de samenwerking met mijn cliënten nastreef.

Ook geef ik met enige regelmaat trainingen, sinds kort ook op het gebied van contextuele hulpverlening en in de methode ‘Een taal erbij’. De combinatie van deze werksituaties vind ik uiterst boeiend: ik ontmoet een breed scala aan personen en hulp- of leervragen. Deze brede diversiteit doet een groot appèl op de schatten en bronnen die ik vanuit mijn persoonlijke geschiedenis heb ontwikkeld en die ik met me meedraag in mijn vak van psycholoog.

Themakeuze

‘De persoon van de hulpverlener als instrument voor professionele hulpverlening’: dat is het thema van dit eindwerkstuk. Een thema dat mij na aan het hart ligt. Als cliënt in therapie en als patiënt in revalidatie heb ik aan den lijve ondervonden hóe nauw het luistert dat de professionele hulpverlener zijn² vak verstaat. En ook hóe gemakkelijk de dialoog tussen hulpverlener en cliënt verstoord kan raken als de hulpverlener nog onvoldoende zicht heeft op wie hij is als persoon. De hulpverlener is soms (tijdelijk) nog de enige hulpbron die voor de cliënt beschikbaar is, hetgeen de relatie hulpverlener – cliënt en hun beide actoren extra kwetsbaar maakt.

De heer van Houten is zichtbaar ongelukkig en verdrietig. Joost, revalidatieverpleegkundige, voelt zich ongemakkelijk bij de tranen van zo’n volwassen man. Hij wil hem troosten en zegt: “Ach meneer van Houten, morgen komt uw vrouw weer op bezoek. Dat is toch iets om naar uit te kijken?!” Terwijl de heer van Houten nú, op dit moment, heel verdrietig is en helemaal geen ruimte voelt om naar morgen te kijken. Vandaag is zijn wereld ingestort, omdat hij van de revalidatiearts te horen heeft gekregen dat er geen vooruitgang meer valt te verwachten.

De therapeut stimuleert haar cliënte om haar onderhuidse woede eens flink uit te ageren. Ze lijkt niet eerder tevreden dan dat de cliënte met de vuisten op een matras slaat. De woede wordt echter vooral door de therapeut verondersteld: iemand die zo’n geschiedenis heeft, moet toch wel woede met zich meedragen. De cliënte zelf is zich daar (nog) niet van bewust en raakt zich allengs angstiger en beklemmer naarmate de therapeut volhardend blijft.

Volgens Nagy (1994) verwacht de contextuele theorie van therapeuten “dat zij te werk gaan vanuit de overtuiging dat gepast rekening houden met anderen winst voor zichzelf tot gevolg heeft”. Deze combinatie van ‘ontvangen door te geven en geven door te ontvangen’ maakt voor mij het werk als hulpverlener zo bijzonder de moeite waard. Tegelijkertijd ben ik me er ten eerste van bewust dat dit behalve een open dialoog met de cliënt, nadrukkelijk ook een voortdurende innerlijke dialoog binnen de hulpverlener vraagt.

Immers: waar de timmerman hamer en beitel ter beschikking heeft, zijn wij als hulpverleners voor het overgrote deel afhankelijk van ons eigen persoon als instrument. Wat wij inbrengen als hulpverlener, brengen wij in vanuit ons zijn, ons mens-zijn, oftewel: “*Wat je zegt, ben je zelf...*”

² Het spreekt voor zich dat waar ik in dit werkstuk over ‘hij’/ ‘zijn’ spreek, even zo goed ‘zij’/ ‘haar’ gelezen kan worden.

Oogmerk

Met het belichten van het thema heb ik een tweeledig doel voor ogen:

- Aan de hand van mijn persoonlijke motivatie en het aanhalen van relevante literatuur, benadrukken hoe belangrijk het is om als hulpverlener te weten wie je zélf bent;
- Aan de hand van een casus illustreren hoe(zeer) de methode “Een taal erbij” helpend en inzichtgevend kan zijn om als hulpverlener te onderzoeken wat de bronnen en schades zijn die je vanuit je gezin van herkomst hebt meegekregen en hoe je die kunt benutten om een professionelere hulpverlener én een vrijer mens te zijn.

Hulpbronnen

Relationele hulpbronnen zijn in de definitie van Nagy (1994) “feitelijke en fundamentele middelen, keuzen en mogelijkheden in mensen en hun relaties waardoor zij zich kunnen ontplooiën en zichzelf en anderen kunnen helpen. Hulpbronnen zijn belangrijke wegen waarlangs mensen zich kunnen bewegen naar genezing van de ‘discontinuïteit van het Zelf’ of naar versterking van de beheersing van het ego in de klassieke Freudiaanse betekenis”.

Zonder hulpbronnen in de betekenis volgens Nagy, was ik hoogstwaarschijnlijk niet verder gekomen dan het ‘feitelijk’ schrijven van dit werkstuk (‘to do’). Mijn hulpbronnen hebben het mij mogelijk gemaakt de inhoud van ervan ook, al schrijvend, te doorleven (‘to be’), waardoor ook de totstandkoming van dit werkstuk een verrijkend proces is geweest.

Op deze plaats wil ik dan ook mijn dank betuigen aan mensen die de afgelopen twee jaar belangrijke hulpbronnen voor mij zijn geweest en dat in veel gevallen nóg zijn: Gerdy Segers, die als docent van het eerste leerjaar onmisbare ‘kiempjes’ heeft gezaaid voor mijn proces van groeien naar bestaansrecht. Zij deed dit door wie zij is en hoe zij doet: veilig en betrouwbaar. Wim van Mulligen, docent tijdens de introductie cursus en in het tweede leerjaar: zijn inspirerende kennis van de contextuele theorie, zijn onvoorstelbare taalrijkdom en zijn schat aan ervaring als contextueel therapeut en docent. De 14 mensen in mijn lesgroep en 6 van hen ook in mijn supervisiegroep: ieder voor zich verwickeld geraakt in een persoonlijke reis naar herstel van intergenerationele balansen. Het was mooi én helend om medereiziger met hen te mogen zijn en aan de hand van hun zoektocht ook mijzelf meer te vinden. Bovendien hebben zij zich in mijn ogen onmiskenbaar weten te valideren door alles wat zij mij hebben gegeven. Marleen Diekmann, contextueel therapeute: via veel noeste arbeid van samen werken, samen zoeken, samen ‘archeologie bedrijven’ heeft zij mij in zekere zin geholpen écht geboren te worden. Het is ook dankzij háár betrokkenheid dat ik het heb aangedurfd om het pad van therapeut op te gaan; het is dankzij háár dat ik mij daartoe gerechtigd voel. Zonder dit therapieproces was mijn ‘Zelf’ in ‘discontinuïteit’ blijven steken.

Recentelijk heb ik ook Els Ydo en Ady van Doornik³ als belangrijke hulpbronnen leren kennen. Vanuit zeer verdrietige omstandigheden hebben zij – door mij hun vertrouwen te schenken – een ongelooflijk invloedrijke bijdrage aan mijn ontwikkeling als professional en als persoon geleverd.

Last, but surely not least: Jeanine, mijn vriendin, die mij met haar hele wezen gelukkig maakt en mij steeds meer een bodem onder mijn voeten helpt vinden.

³ Tezamen met Marleen Diekmann vormen zij ‘De Kontekst’, therapie- en trainingscentrum, Commelinstraat 12 te Amsterdam.

2. Weet wie je bent ... persoonlijke motivatie van mijn themakeuze

In dit hoofdstuk zet ik mijn persoonlijke drijfveren achter de themakeuze uiteen. Ik maak hierbij gebruik van de contextuele theorie en pas deze toe op de ontwikkeling die ik tijdens de opleiding en de contextuele therapie heb doorgemaakt.

Een nieuwe weg

Kennismaking met het contextuele gedachtegoed heeft mij onmiskenbaar een nadere kennismaking met mijzelf opgeleverd. Ik heb een taal aangereikt gekregen, die het mij mogelijk heeft gemaakt woorden te geven aan een intuïtief weten dat er al langer was: het weten dat het lange tijd vooral mijn werk was dat mij een bodem onder mijn bestaan heeft verschaft; het weten dat het behalen van successen als professional ook nodig was om mij persoonlijk te doen groeien.

Sinds de opleiding en de contextuele therapie is het intuïtief weten een bewust weten geworden: via mijn werk kan ik mijzelf valideren en constructief gerechtigde aanspraak verwerven, hetgeen mij in het verleden binnen mijn gezin van herkomst onvoldoende is gelukt. Ik ben mij er nu van bewust dat opgebouwd destructief recht een belangrijke motor is achter de dingen die ik doe en de keuzes die ik maak in mijn leven. De grote winst van dit inzicht is dat daarmee de mogelijkheid ontstaat om andere wegen in te slaan. Die mogelijkheid heb ik benut door me bij te scholen tot gezondheidszorgpsycholoog, me in te laten schrijven in het BIG-register, een aantal gerichte therapie-opleidingen te volgen, mijn managementbaan op te zeggen en aan de slag te gaan als therapeut en behandelaar.

De opleiding en de therapie hebben voor mij persoonlijk verbindend gewerkt: mijn persoonlijke ontwikkeling is meer geïntegreerd geraakt in mijn professionele ontwikkelingsproces. Archeologie met betrekking tot mijn 'innerlijke' kind - of in duplo-taal 'mijn kleintje' - heeft geleid tot bewustwording van wie ik ben als hulpverlener en tot het ook bewust kunnen inzetten van deze zelfkennis: contact met mijn schade heeft mij bronnen opgeleverd om mezelf te durven ontwikkelen tot therapeut en om toe te durven laten dat ik blijkbaar ook een goede therapeut kan zijn.

Waardevolle ontdekkingen

Twee ontdekkingen hebben een belangrijke aanzet gegeven om deze nieuwe weg in te slaan. In de eerste plaats is dat de ontdekking die ik deed tijdens mijn contextuele therapieproces: waar het vanuit loyaliteiten met eerdere generaties heel lastig blijkt om mijzelf erkenning te geven voor de destructief gerechtigde aanspraak die ik binnen mijn gezin van herkomst heb opgebouwd, blijkt het wél mogelijk om die erkenning indirect te geven via het erkennen van de pijn en het onrecht van anderen.

Met andere woorden: ik heb ontdekt dat ik mijzelf kan helen door anderen erkenning te geven voor hun pijn en onrecht, met name waar die verbinding hebben met de pijn en het onrecht uit mijn eigen verleden. Nagy zegt over dit fenomeen: "maybe the giver receives more than the receiver gives".

De andere essentiële ontdekking deed ik tijdens de opleiding en bestendigde zich tijdens de therapie: vooral gericht zijn op geven en weinig open te staan voor ontvangen, blijkt een goede dialoog eerder in de weg te staan dan te bevorderen. Zo kwam ik tot de slotsom dat werk doen om vooral van betekenis te zijn voor ánderen, een vorm van geven is die helemaal niet passend hoeft te zijn bij wat de ander nodig heeft. De ander kan daardoor lang niet altijd passend ontvangen, waardoor de verlangde erkenning dus uitblijft. Daarnaast werd mij duidelijk dat ik anderen ook de kans ontnem zich te valideren als ik nauwelijks opensta voor het ontvangen van wat zij mij willen geven. De balans tussen passend geven en ontvangen begint dus blijkbaar bij passend geven. Dán raakt de ander in staat om passend te ontvangen, bouw ik als gever verdiensten op die mij constructief gerechtigde aanspraak opleveren en kan er sprake zijn van een werkelijke dialoog.

Eigenlijk hangt met deze tweede ontdekking nog een derde samen: aan passend kunnen geven gaan zelfafbakening en zelfvalidatie vooraf. Nagy (1994) stelt dat ook heel duidelijk: “Zelfafbakening is de eerste fase in het proces van dialoog.” Hij gaat er vanuit dat twee of meer mensen in een relationeel proces elkaar helpen ieders “individuele, autonome Zelf te definiëren”. Zelfvalidatie is volgens hem “de tweede fase in het proces van dialoog”. Nagy omschrijft zelfvalidatie als “iemand's vermogen krediet te verwerven voor relationele integriteit in plaats van eenvoudig macht, prestige of eigendunk te verdedigen”. Ik heb persoonlijk ervaren dat schade in de vroege kindertijd het proces van zelfafbakening flink kan verstoren, waardoor de eigen identiteitsvorming moeilijk of beschadigd tot stand komt. Volgens Nagy omvat het zelfafbakeningsproces “het ontstaan van de begrenzing tussen het Zelf en het niet-Zelf waarmee het een relatie aangaat”. Schade in het vermogen tot zelfafbakening impliceert dus schade in het vermogen jezelf te begrenzen.

Dit verschijnsel ken ik al te goed. Opgegroeid in een gezin waarin moeder een borderline persoonlijkheidsstoornis had en vader ‘terugtrekken’ als belangrijke copingstijl voor zichzelf hanteerde, waar alle drie de kinderen de nodige fysieke problemen hadden die moeder nóg meer draaglast bezorgden dan zij aan draagkracht überhaupt al bezat, waar ikzelf met mijn aangeboren handicap de eerste acht jaren van mijn bestaan zelf niet actief wegen naar hulpbronnen kon aanboren, bleek zelfafbakening een min of meer onmogelijke ontwikkelingstaak. Loyaal aan mijn moeder, die zoveel ‘geven’ nodig had, en in mijn kinderogen ook verdiende, ging ik uiteindelijk (bijna) symbiotisch in haar op en bleven de grenzen van waar zij ophield en ik begon, (te) lange tijd onverkend en ongekend. Mijn gebrekkige zelfafbakening had consequenties. Wanneer onduidelijk is wie jij zelf bent, waar jij ophoudt en de ander begint, is zelfvalidatie ook een hachelijke onderneming: als je niet weet wie jij zelf bent, hoe kun je dan jezelf waarde toekennen? Aan wie ken je dan waarde toe? En waarvóór? En zo is de cirkel dan uiteindelijk weer rond: als je niet goed weet wie jij zelf bent, geen duidelijk fundament onder je eigen bestaan voelt, waardoor je ook niet goed weet of/ in welke mate je van waarde bent, dan is het ook heel moeilijk om te weten wat pássend geven en ontvangen voor jou inhoudt. Wanneer is iets wel of niet passend voor jou? En áls je al gewaar zou worden, wat passend voor je is en wat niet, waar haal je dan het récht vandaan om te geven wat jouzelf pást, of om terug te geven of niet in ontvangst te nemen wat jou níet past?

Lange tijd leefde ik mijn leven onbewust van dergelijke mechanismen. Een ruime sociale kring, veel sociale activiteiten, mooie banen waar hard werken mij het gevoel van bestaansrecht gaven. Ik ontwikkelde mij van groepsleidster tot directeur Zorg van een grote

organisatie voor verstandelijk gehandicapten, gaf daar indirect leiding aan 1200 medewerkers, had enige politieke invloed, schreef beleidsstukken, etc. Ik gáf, ik gáf, ik gáf.

Op het moment dat ik inzag dat alsmaar geven, alsmaar investeren in anderen, niet per definitie passend is en tot balans in relaties leidt, kon ik bedenken dat een managementfunctie mij niet zonder meer de erkenning zou brengen waarnaar ik op zoek was. Het was immers maar zeer de vraag of mijn harde werken de ander bracht waar die behoefte aan had, terwijl ik tegelijkertijd al evenmin bezig was met de afweging in hoeverre mijn geven voor mijzelf passend was.

‘Op weg’ is goed genoeg

Voorzichtige ervaringen op dat pad, hebben mij warm gemaakt voor het vak van therapeut. Enigszins cynisch wordt wel gezegd dat je als therapeut “betaald krijgt voor het werken aan je eigen helingsproces”. Dat heeft natuurlijk zeker iets aantrekkelijks. Maar ja, als zelfafbakening en zelfvalidatie niet geheel ongeschonden uit de strijd zijn gekomen, waar haal je dan voor jezelf het recht vandaan om van mensen met psychische problemen te verlangen dat zij zich willen toevertrouwen aan jou, opdat jij in een voor hen betrouwbare relatie kunt gaan werken aan herstel? Moet je niet eerst zelf ‘helemaal klaar’ zijn, helemaal afgerekend hebben met nog niet afbetaalde rekeningen uit je persoonlijke verleden?

Gelukkig werd mij gaandeweg, tijdens therapie en opleiding, duidelijk dát je niet klaar hoeft te zijn, dat je juist ook van betekenis kunt zijn als je eigen proces nog in beweging is. Samen groeien door samen werken biedt juist ook ruimte binnen de dialoog en toont respect voor de cliënt en diens autonomie. Nagy (1994) zegt hierover: “Eén van de dilemma’s van het beroep is de vraag of van therapeuten al dan niet wordt verwacht dat zij meer effectieve en betrouwbare persoonlijke relaties hebben dan hun cliënten, alsook superieure kennis en vaardigheden.” De weg die hij wijst uit dit dilemma: “Evenals andere mensen dragen contextueel therapeuten bedekte of openlijke elementen van destructief gerechtigde aanspraak met zich mee. Als zij echter persoonlijk verantwoordelijkheid op zich kunnen nemen voor onbillijke vooroordelen en deze beginnen te verwerken, kan de richting van destructief gerechtigde aanspraak worden omgekeerd. De mate waarin elke therapeut zijn dilemma ten aanzien van destructief gerechtigde aanspraak kan onderkennen en ermee worstelt, kan hem toenemende kundigheid verlenen in het begeleiden van andere mensen die vastzitten in de pijn van vervreemding en gerechtvaardigde zelfverwijten.”

Zo hebben de opleiding en mijn therapieproces mij voldoende stevigheid onder de voeten gebracht om te durven kiezen voor een nieuwe ‘carrière’ als therapeut en behandelaar in de GGZ. Tegelijkertijd ben ik ten eerste doordrongen geraakt van het belang dat je als professioneel hulpverlener je eigen persoon voldoende kent, weet waar je valkuilen, je destructief recht, je triggers tot tegenoverdracht liggen. In mijn rollen als cliënt in therapie en als patiënt in een revalidatiecentrum heb ik verschillende voorbeelden gezien van hoe het is als een hulpverlener nog onvoldoende zicht heeft op zichzelf en zijn persoonlijk functioneren. Ik heb aan den lijve gevoeld hoe pijnlijk dat kan zijn, hoe vereenzamend en in de kou zettend ook. Een teveel aan medelijden geeft je het gevoel dat de ander er met jÓuw gevoelens vandoor gaat, waardoor je zelf eenzamer en leger achterblijft. Te weinig empathie en verantwoordelijke betrokkenheid leidt al evenzeer tot eenzaamheid, tot een gevoel van ‘aan je lot overgelaten te worden’. Zowel het ‘teveel’ als het ‘te weinig’ kunnen zich voordoen wanneer een hulpverlener zich onvoldoende verbonden weet met de schade en bronnen uit zijn verleden.

3. Destructief recht als motor

“Als destructief recht je brandstof is voor de motor die je drijft als hulpverlener, wordt die motor steeds minder zuinig in het gebruik en loopt ‘ie uiteindelijk vast...”⁴

Na de persoonlijke benadering van het thema ‘de persoon van de hulpverlener als instrument’ in het vorige hoofdstuk, verken ik in dit hoofdstuk vooral hoe er vanuit verschillende theoretische invalshoeken wordt gekeken naar het belang van de verbinding tussen het persoonlijk en het professioneel functioneren van de hulpverlener.

Ongestilde honger

Volgens Kees Verduijn (2006) heeft ieder mens “in een diepere en minder direct zichtbare laag het schuchtere verlangen om gezien te worden en gekend te worden in zijn individualiteit, in wie hij is, in wat hij nodig heeft, wat hij wil ontvangen en in wat hij betekent voor de ander. Wanneer dit verlangen beantwoord wordt, kunnen vertrouwen en levenslust weer ontspringen. Gekend worden in ons verlangen betekent dat we weer aangesloten worden op een bron.”

Verduijn is van mening dat de focus op het ‘gevende kind’ de grootste bijdrage van de contextuele hulpverlening is. Het kind geeft vanuit loyaliteit, en tegelijkertijd verlangt het ernaar in zijn geven gezien en erkend te worden. Dat verlangen wacht erop om aangeraakt te worden, iets wat heel goed binnen de hulpverlening kan gebeuren. Door erkenning te geven voor wat iemand heeft geïnvesteerd, doen we diegene recht en dat is goed. Als de hulpverlener daarbij ook aandacht heeft voor het verlangen dat in het geven aanwezig is, dan verdiept de erkenning zich van het geven ook naar de gevende persoon. “Erkenning krijgen is dan vooral gekend worden”, zo geeft Verduijn aan. Naar zijn mening ontmoeten we binnen de hulpverlening vooral ook mensen die “de onvervuldheid van hun bestaan met zich meedragen”. Volgens Verduijn laat onrecht in de vorm van niet gezien zijn in wat je te geven had of nodig had, onrecht in de vorm van mishandeld of misbruikt zijn, een honger achter die gestild wil worden.

Hier zie ik een verbinding met de wellicht enigszins provocatieve uitspraak van Marleen Diekmann, dat iedere hulpverlener in meer of mindere mate is geparentificeerd. Eigen onderzoek op bescheiden schaal onder hulpverleners in mijn omgeving, heeft de validiteit van deze uitspraak zeer hoog doen blijken. Vreemd is dit ook niet: een kind dat een ‘ongestilde honger’ heeft naar erkenning voor het geven in zijn jonge jaren, blijft ook als volwassene op zoek naar mogelijkheden om van zijn honger af te komen. Bovendien hebben veel kinderen van hun schade ook hun schat, hun bron weten te maken. Vaak lag het geven van het kind immers in het zorgen voor (één van beide) ouders die onvoldoende bij machte waren om hun verantwoordelijke opdracht als ‘hoedende ouder’ te vervullen. Deze kinderen hebben zich van jongs af aan leren bekwamen in het zorgen voor, zodat het een logisch vervolg is als zij zich in hun volwassen bestaan ontwikkelen tot professionele ‘zorgers’, hulpverleners. Zo kunnen zij hun kwaliteiten, hun schat benutten en tegelijkertijd vorm geven aan hun verlangen naar erkenning, naar gezien worden. Zij géven aan cliënten, om cliënten te helpen helen én indirect – via de erkenning die zij daarvoor (hopen te) ontvangen – ook zichzelf te helen. Verduijn zegt heel treffend dat de honger naar erkenning zo sterk kan zijn, dat hij als een rekening wordt ingediend. “Verlangen wordt dan begeren. In het begeren raken mensen echter

⁴ Eigen citaat

het contact met hun werkelijke verlangen kwijt. Wanneer ons verlangen niet beantwoord wordt en gekwetst wordt, dan trekt het zich terug. Om het gekwetste verlangen wordt een muur gebouwd om het te beschermen tegen nieuwe beschadiging. De sleutel, die toegang geeft tot de ruimte van het verlangen, raakt zoek en zo wordt een belangrijk deel van het ‘Zelf’ afgesloten.”

Opnieuw is hier een verbinding te maken met de opvattingen van Marleen Diekmann. Zij stelt dat daadwerkelijk contact van de hulpverlener met zijn oorspronkelijke gevoelens van schade, pijn en kwetsuren een essentiële voorwaarde is om passend te geven als hulpverlener. Of met andere woorden: om een adequate, professionele therapeut te zijn. We kunnen dus stellen dat wanneer een hulpverlener zijn “sleutel tot zijn verlangen” heeft begraven, vanuit de opnieuw onbevredigde behoefte aan erkenning voor zijn geven en om te voorkomen dat nieuwe kwetsuren hem ten deel zullen vallen, hij zichzelf in feite heeft afgesneden van de bronnen van zijn bestaan. Bronnen die van waarde zijn in zijn werk als therapeut. Bronnen die hem in staat stellen tot écht contact en daadwerkelijke dialoog met zijn cliënten.

Verduijn beschrijft het beeld van een kastanje. De kastanje verbeeldt volgens hem heel mooi hoe het is bij mensen die met innerlijke pijn rondlopen: “We ontmoeten eerst de stekelige huls in de vorm van afweer, die werkelijke intimiteit in de weg staat. Wanneer we die schil goed bekijken, dan is de binnenkant zacht: de afweer heeft een binnenkant, waar pijn en verdriet aanwezig is. Dat ontmoet je niet zomaar, dat heeft veiligheid nodig. In die schil van afweer en verdriet is het verlangen aanwezig als een mooie vrucht. “

Dit is een essentiële opdracht voor de hulpverlener: onderkennen en ontdekken dat er in de afweer veel verdriet en pijn aanwezig is, die om erkenning en zachte aanraking vraagt. Zo ontstaat er voor de cliënt ruimte om vanuit het gemis het verlangen te voelen. Een verlangen dat goed is, dat er mag zijn. Verduijn: “Vaak is met het badwater het kind verdwenen: wanneer het geven niet gezien is, leidt dit tot zelfafwijzing. Het eigen verdriet mag er dan niet zijn en het verlangen is daarmee ook zoek. Het besef dat in de pijn ook een goed verlangen aanwezig is, heeft dan een bevrijdende werking en geeft cliënten moed om hun gemis onder ogen te zien en zichzelf af te bakenen. Het verlangen opnieuw te onderkennen betekent de weg te zoeken naar de plaats waar cliënten het zijn kwijtgeraakt. Het is een reis naar het kind in hen, dat zij met zich meedragen, soms wel erg verwaarloosd en verborgen.”

Voor de hulpverlener impliceert dit de opgave om de cliënt te helpen de stem van diens innerlijke kind te leren verstaan en er met compassie naar te leren luisteren. Manieren die een beroep doen op de verbeelding helpen, zoals het werken met duplo-poppetjes, zijn hierbij helpend volgens Verduijn. Als ervaringsdeskundige van de methode ‘Een taal erbij’ kan ik het hier volkomen mee eens zijn. In het volgende hoofdstuk laat ik aan de hand van een casus zien hoe een dergelijk proces zich ook kan voltrekken bij hulpverleners die op zoek zijn naar het onbeantwoorde verlangen van hun eigen innerlijke kind.

De sleutel van het verlangen

Verduijn vervolgt: “Het verlangen ontdekken gaat vrijwel altijd langs de weg van het gemis, van wat je tekort kwam of nog had willen krijgen. Maar onder deze steen van pijn ligt de sleutel van het verlangen. Het onderkennen van dit gerechtvaardigde verlangen werkt verlichtend in tijden van gemis. Je kunt je er op oriënteren om de weg naar de ander weer terug te vinden. Wanneer dit verlangen ontdekt, erkend en geraakt is, ontsluit zich de weg naar de ander, als basis voor een helende dialoog.”

Hulpverleners die om welke reden dan ook hun “sleutel van het verlangen” onder de steen laten liggen en niet “op reis” durven gaan naar het oorspronkelijke kind in henzélf, met diens pijn van het gemis en van de schade, missen de bron van de innerlijke dialoog en daarmee de basis om tot een werkelijke dialoog met hun cliënten te komen. Hier kunnen we Mirjam Bakker⁵ (2006) aanhalen, die de opvatting huldigt dat het voor een hulpverlener van groot belang is te onderzoeken op grond van welke motieven hij al dan niet stil blijft staan bij het destructief recht van de cliënt. Volgens haar willen hulpverleners soms zo graag verbindend zijn tussen cliënt en context, dat zij dreigen diens destructief gerechtigde aanspraak te negeren in plaats van er erkenning voor te geven.

Het contextuele principe van ‘om de pathologie heen gaan’ brengt naar Bakkers mening dit risico ook met zich mee. De hulpverlener die zich op dit principe beroept, dient zichzelf volgens haar de vraag te stellen waaróm hij dit doet: “Besluit hij dit op grond van zijn eigen ongemak met betrekking tot het hanteren van de emoties van de cliënt? Of omdat hij bang is dat de cliënt teveel blijft leunen op zijn destructief recht? Of doet hij dit op basis van een zorgvuldige afweging van het therapeutische proces? Met andere woorden: volgt hij zijn eigen behoeften (gestuurd door de eigen parentificatie), of stemt hij af op de behoefte van de cliënt?”

Volgens Bakker betekent ‘om de pathologie heen gaan’ níet dat er geen tijd genomen mag worden om het leed dat een cliënt met zich meedraagt, bloot te leggen. Ze benadrukt dat stilstaan bij de pijn die iemand in zich draagt en het bieden van ruimte aan de emoties die hierbij vrij komen, in contextuele behandelingen nooit een doel op zich vormen, maar een noodzakelijk fase zijn in het proces naar individuatie, verbinding en autonomie. Het gaat volgens Bakker dus om het vinden van de balans tussen teveel en te weinig aandacht voor het onrecht dat is ontstaan. Deze balans verschilt per therapeutische relatie, per cliënt is het een zoektocht naar wat passend is. Soms is er zoveel vertrouwen beschadigd, dat de hulpverlener (tijdelijk) de enige hulpbron is voor de cliënt. Dit vraagt van de hulpverlener om éxtra zorgvuldigheid in de afweging wat passend is voor zichzelf en voor zijn cliënt en wat zijn argumenten of motieven hierbij zijn. De hulpverlener dient immers te allen tijde onderscheid te kunnen maken tussen gevoelens en ervaringen die van hemzélf zijn, en die welke van de cliënt zijn. Hij dient met een onvertroebelde blik in de dialoog met de cliënt te kunnen staan. Dit vereist het vermogen tot het voeren van de innerlijke dialoog: een intern gesprek tussen de volwassen persoon van de hulpverlener en diens innerlijke kind, drager van de schades en schatten uit diens verleden.

Actuele en potentiële emoties

Joachim Duyndam⁶ maakt in zijn artikel in *Haptonomisch Contact* (2006) onderscheid tussen actuele en potentiële emoties. Als iemand zich empathisch inleeft in de ander, voelt hij niet *actueel* hetzelfde als die ander, maar *potentieel*. Als die ander actueel verdriet of pijn heeft over bijvoorbeeld een verlies, kun je vanuit empathie met die ander potentieel verdriet hebben. Het is immers niet jÓuw verlies, maar dat van die ander. Je kunt dus geen actueel verdriet of actuele kwetsing voelen, je kunt dat verdriet of die kwetsing alleen herkénnen, je kunt je voorstellen dat jij in zo’n situatie ook zulk verdriet zou kúnnen voelen: je voelt dus potentieel verdriet.

⁵ Werkbegeleider / teamleider binnen ambulante jeugdhulpverlening.

⁶ Universitair hoofddocent Universiteit voor Humanistiek.

Het onderscheid tussen actuele en potentiële gevoelens is volgens Duyndam van het grootste belang voor een goed begrip van empathie in de context van zorg en hulpverlening. Ook daar komt het immers voor dat in het emotioneel betrokken zijn⁷ van de hulpverlener op de cliënt, de hulpverlener niet zijn potentiële emoties op de actuele emoties van de cliënt betreft, maar dat hij actueel dezelfde emoties heeft als de cliënt. Dit doet zich bijvoorbeeld voor als de hulpverlener zich als het ware verlies in de emoties van de cliënt. Als hij te betrokken is, te weinig afstand bewaart, of de grens tussen zichzelf en de ander niet duidelijk genoeg weet te trekken, is de kans groot dat hij overspoeld raakt door of ondergedompeld in de emoties van de cliënt. Dan gaat de hulpverlener in op actuele gevoelens en kan er geen sprake (meer) zijn van empathie. Bij empathie gaat het er volgens Duyndam juist om om *niet* op te gaan in de emoties van de cliënt, maar om de cliënt te benaderen vanuit de *eigen* potentiële gevoelens en gewaarwordingen.

In contextuele termen kunnen we stellen dat een hulpverlener, zodra die vanuit zijn eigen actuele emoties reageert op de actuele emoties van de cliënt, niet meer in staat te achten valt tot verantwoordelijke zorg en betrokkenheid. De hulpverlener blijkt op het moment dat zijn eigen destructief recht wordt aangeraakt door overeenkomstige gevoelens van de cliënt, niet langer in staat zichzelf voldoende af te bakenen om in dialoog te blijven.

Wanneer een hulpverlener zich laat verleiden om de actuele emoties van de cliënt tegemoet te treden vanuit zijn eigen actuele emoties, gaat het destructief recht van de cliënt zich binnen de hulpverlener vermengen met diens eigen opgebouwde destructief recht. Vóór hij het zelf weet, is dan zijn schade de motor achter zijn hulpverlenend handelen, in plaats van de schatten en bronnen die hij – constructief – op basis van zijn schade, zijn destructief recht, heeft verworven. Met alle gevolgen van dien voor de cliënt, die op dat moment een voor hem belangrijke relatie onbetrouwbaar ziet worden en een hulpbron teloor ziet gaan, én voor de hulpverlener. Beiden geraken in een destructieve situatie, waarin geen sprake meer is van een helpende dialoog. De winst van het passend geven en ontvangen gaat voor beiden verloren.

⁷ Van contextueel therapeuten wordt verwacht dat hun therapeutische houding verder gaat dan empathie en betrokkenheid: zij worden geacht te werken vanuit de overtuiging dat ieder mens gerechtigd is om te verwachten dat zijn basale belangen en welzijn worden behartigd door familieleden. Erkenning geven vanuit een meerzijdig partijdige houding door de therapeut zet een helend proces in gang waarin familieleden weer meer betrouwbaar kunnen zijn in hun relaties (Leren over leven, 2006). Duyndam gaat vooral in op het begrip ‘empathie’; ik haal hem hier aan omdat zijn visie mijn inziens bruikbaar is in mijn betoog over het belang van zelfkennis en zelfinzicht van de persoon van de hulpverlener.

4. De archeologie van schade en schatten

Na de focus op het belang van zelfkennis en zelfinzicht als hulpverlener, nu dan toch ook aandacht voor hóe daartoe te komen. Vanuit De Kontekst, Centrum voor therapie en training, heeft Marleen Diekmann de training ‘De hulpverlener zelf als instrument’ ontwikkeld. Doel ervan is: “De geschiedenis en context van de therapeut, diens werk en werkomgeving, diens cliënten, cases en systemen met elkaar in verband brengen, zodat de hulpverlener ontdekt hoe hij zich zo instrumenteel mogelijk kan inzetten ten bate van de cliënt en het cliëntsysteem, en gelijktijdig persoonlijk en professioneel kan groeien.”⁸ Ik heb met deze training kennis gemaakt zowel als cursist als ook als trainer en zo ervaren hoe helpend de training is bij de zoektocht naar de persoon van de hulpverlener. Dit wil ik illustreren in dit hoofdstuk.

Hulpverleners vanuit parentificatie: ‘in het wit om het rood niet te hoeven voelen’

We stellen met duplo een familie op: een vader, een moeder, een babypoppetje op een groot hart, symbool voor de liefde van de ouders voor hun nog jonge en kwetsbare kind. De ouders hebben hun kindje het leven gegeven, en daarmee de verantwoordelijkheid op zich genomen om ‘hoedende ouders’ te zijn. Het kind heeft recht op hun liefde en verantwoordelijke betrokkenheid. In ruil daarvoor geeft het kind door wie hij is. Hoedend ouder – gevend kind: een belangrijk begrippenpaar binnen de contextuele theorie, bodem voor gezonde relaties binnen gezinnen en families.

We breiden de opstelling uit: de ouders van het kindje zijn zelf ook kind van hún ouders, we zetten zowel achter vader als moeder een grijsjarige ouderpaar van duplo. We verdiepen ons wat in deze familie en zien aan beide kanten belaste geschiedenissen: grote armoede aan de éne kant, belangrijke verliezen aan de andere kant. Tijd dus om een gestileerd krijgertje neer te zetten, dat de schade binnen die generatie symboliseert. Waar schade aan de orde is, zijn schatten meestal niet ver weg: mensen zijn ongelooflijk vindingrijk in het vinden van krachten en hulpbronnen om met hun schade te kunnen leven. En vaak ontwikkelen de overlevingsstrategieën zich tot waardevolle kwaliteiten in het verdere leven. De krijger krijgt dus gezelschap van een schatkistje.

We plaatsen de krijger tussen de generatie van de ouders en hún ouders. Tegelijkertijd plaatsen we er ook één tussen de ouders en hun jonge kind. De vader en de moeder hebben elk ook schade opgelopen in hun gezin van herkomst. Zo heeft vader geleerd dat je met emoties ‘niet te koop loopt’, waardoor hij nooit de kans heeft gehad om openlijk te rouwen om het verlies van zijn vader op jonge leeftijd. Nu nog kropt hij zijn gevoelens op, wat spanning oplevert in hem en in de relatie met zijn vrouw. Moeder heeft vanuit haar jeugd meegekregen dat je heel zuinig moet zijn. Ze heeft dat altijd heel moeilijk gevonden en gaat als volwassene nu juist heel gemakkelijk met geld om. Misschien iets te gemakkelijk, wat financiële problemen en spanningen oplevert in het gezin.

Het heel jonge kind voelt deze spanningen, vanzelfsprekend onbewust maar daarom niet minder krachtig. Zeker, de ouders voeden het kind en kleden het warm en geven het regelmatig aandacht. Een schatkistje is dus ook hier wel op zijn plaats. Door hun eigen schade lukt het de ouders echter niet om hun ‘hoedend ouderschap’ zodanig vorm te geven, dat hun kindje een veilige omgeving ervaart. Het kind leert al snel dat voelen onveilig is en kwetsbaar maakt. Het kind voelt het appèl om vlug ‘groot te groeien’, zodat het snel iets kan doen om die onveiligheid aan te kunnen.

⁸ www.dekontekst.nl

Naast het babypoppetje zetten we een duplo-meisje op een blokje. Zo maken we zichtbaar hoe zich uit dat heel jonge, gekwetste kind een geparentificeerd kind ontwikkelt: een kind dat sneller groot moet zijn dan passend is bij haar ontwikkeling, doordat ze de verantwoordelijkheid voelt om haar ouders bij te staan in hún schade, hún pijn. Op die manier probeert ze – nog steeds onbewust – meer veiligheid voor het kleine, kwetsbare en gekwetste kind in zichzelf te creëren. Tegelijkertijd keert ze zich zo doende ook af van dat gekwetste kleintje in haar: door hard te gaan werken haar ouders te ‘redden’, sluit ze zich af van haar eigen gevoelens van pijn en onvervuld verlangen. We verbeelden dit door het babypoppetje op een rood viltje te leggen (symbool voor ‘voelen’) en het meisjespoppetje op het blokje een wit viltje (symbool voor ‘niet voelen’) onder de voeten te geven. Het babypoppetje krijgt gezelschap van een schadesymbool én een schatkistje, want dat heel jonge kind is zo jong als het is immers toch ook al van waarde, zowel voor zichzelf als in relatie tot anderen.

Schat door schade

Dit geparentificeerde kind leert vanuit de overlevering tussen de verschillende generaties dat je gevoelens maar beter voor je kunt houden. Het heeft zelf al ervaren dat voelen, ‘in het rood zitten’, te pijnlijk is, en bovendien ziet het dat de eigen ouders ook niet doen. Het leert om het rood te vermijden en in het wit te gaan en blijven zitten. In feite leert het zo om haar eigen gevoelens (pijn, onveiligheid, verlangen) te bagatelliseren en weg te stoppen. Het verdriet, de woede, de angsten gaan op die manier ‘ondergronds’ en transformeren tot coping- of overlevingsstrategieën. Het wit groeit, ontwikkelt zich tot kracht, tot schatten en bronnen. Het rood, gevoeld als te heftig – te zwaar om te overleven, splitst zich af en raakt uit beeld.

Het geparentificeerde kind raakt gaandeweg het contact met haar oorspronkelijke kleintje kwijt, vergeet langzaam maar zeker dat het er ooit was. We leggen een gekleurd stokje tussen het babypoppetje met diens schat en schade, en het geparentificeerde meisje. Een grote schatkist komt dat kleintje op haar blokje wel toe: ze heeft een verantwoordelijke taak in haar jonge bestaan, ze werkt hard om de nood van haar ouders te lenigen, ze is druk met zorgen voor hén, opdat het hén goed gaat. Dat dit ten koste gaat van haar eigen kinderlijke ontwikkeling, heeft ze niet in de gaten: ze leeft het leven zoals het is.

Haar eigen schade voelt ze niet, die ligt haast onvindbaar diep weggestopt. Ze is zich niet bewust van wat haar beweegt: het onvervulde verlangen naar gezien worden, erkend worden in haar bestaan. En toch is het dát wat haar zo hard doet werken, zo lief en zorgzaam doet zijn. Erkenning blijft uit, hun eigen schade neemt ouders teveel in beslag, vernauwt hun blik. Het meisje blijft geven, in de onbewuste hoop ééns te mogen ontvangen.

Valkuil op de loer

Vaak zien we dat mensen die in hun kindertijd geparentificeerd zijn in een zorgende rol ten opzichte van hun ouders, een opleiding en later ook een beroep in de hulpverlening kiezen. Zij hebben zich immers al van jongs af aan leren bekwamen in het geven van zorg en het dragen verantwoordelijkheid. Ze zijn er goed in geworden: het is hun ‘schat door schade’.

Hulpverleners vanuit een parentificerend verleden lijkt op het eerste gezicht vooral voordelen te bieden: je maakt je werk van iets waar je als kind al goed in was en tegelijkertijd kun je op die manier bezig blijven met het zoeken naar erkenning. Dankbaarheid van cliënten voor wie je het goede hebt weten te doen, komt tegemoet aan je behoefte aan erkenning. Het kleine

meisje op het blokje staat met al haar ervaring en schatten de volwassen hulpverlener bij om een goede hulpverlener te zijn. Door te geven, ontvang je en door te ontvangen, geef je ook weer. Een wederzijds verrijkende relatie.

We pakken de duplo-opstelling weer op. We hebben het meisjespoppetje op het blokje met het witte viltje erbij. Ver weg, bijna uit beeld en zichtbaar afgesplitst door het gekleurde stokje, ligt het babypoppetje op het rode viltje. Om de volwassen persoon van de hulpverleenster te verbeelden, zetten we vóór het meisje een groot duplopoppetje neer. Om de hulpverleenster – cliëntrelatie weer te geven, zetten we hiertegenover een groot duplopoppetje voor de cliënt, met daarachter ook een kleintje, als symbool voor diens geschiedenis. Voor de helderheid van dit betoog geef ik het geparentificeerde meisje dat zich intussen heeft ontwikkeld tot hulpverleenster, een naam: Marieke.

Op het moment dat het geparentificeerde kleintje in Marieke gewaar wordt dat het functioneren van de volwassen persoon van de cliënt vooral bepaald lijkt te worden door de schade en overlevingsstrategieën uit diens geschiedenis, ligt er een belangrijke valkuil op de loer. Er is dan een gerede kans dat Marieke gaat werken vanuit haar eigen parentificatiepatroon. Ze herkent de coping- en overlevingsstrategieën van de cliënt en is geneigd zich – vanuit die herkenning, die ook een zekere vertrouwdheid biedt – dáár mee te verbinden. Met andere woorden: de mogelijkheid bestaat dat zij als hulpverleenster niet op zoek gaat naar waar de werkelijke pijn van deze cliënt zit – op zoek dus naar diens ‘babypoppetje op een rood viltje’ –, maar dat zij de cliënt gaat versterken in diens mechanismen om weg te blijven van (oude) pijn en verdriet – om in het ‘wit’ te blijven dus. Er is dan zelfs het risico dat Marieke de cliënt gaat versterken in diens symptoomgedrag, vanuit de overtuiging óm de pathologie heen te moeten gaan en de cliënt in zijn kracht te zetten.

In onze opstelling ziet het er intussen zo uit: het kleintje op het blokje staat vóór het grote poppetje van hulpverleenster Marieke. De volwassen ‘coördinator’ in Marieke wordt als het ware overruled door haar eigen kleintje op het blok. Afhankelijk van de mate waarin dit gebeurt, laten we het grote poppetje zitten. Ook bij de cliënt staat dan het kleintje vóór diens grote zittende poppetje, mogelijk ook op een blokje om de eventuele parentificatie uit te beelden en om zichtbaar te maken hoe sterk het kleintje soms de controle over kan nemen.

Het zou bijvoorbeeld zo kunnen zijn dat Marieke in haar gezin van herkomst de gedachte heeft ontwikkeld dat ze er alleen toe doet als ze voor ánderen iets betekent en haar eigen behoeften weg stopt. Haar geparentificeerde kleintje heeft geleerd dat door hard te werken en voor anderen te zorgen, het goed met je gaat. Zodra zij te maken krijgt met een cliënte die zichzelf minderwaardig voelt en moeite heeft haar gevoelens te uiten, kan het zo gaan dat haar kleintje het van de volwassen Marieke overneemt en de cliënte gaat stimuleren om hard te werken, veel sociale contacten op te bouwen en te onderhouden en leuke dingen te doen. Zo heeft haar eigen kleintje immers geleerd om problemen het hoofd te bieden en zo denkt haar kleintje dus ook (het kleintje van) de cliënt bij te staan.

Een ander voorbeeld van hoe het kan gaan: Marieke krijgt te maken met een cliënte die zich in haar beleving nogal als slachtoffer gedraagt. We zien in duplo-taal een zittend groot poppetje met een zittend kleintje ervóór. Op de achtergrond drie kleine poppetjes en een mannelijk poppetje. De vrouw is moeder van een gezin met 3 jongere kinderen en ziet naar eigen zeggen echt geen kans om goed zorg voor haar kinderen te dragen. Ze is van mening dat haar man te weinig doet, dat de kinderen te lastig zijn, dat de school een verkeerde invloed

heeft, etc. Het kleintje van Marieke voelt zich getriggerd, het herkent in deze situatie haar éigen moeder en raakt in verzet: dat kleintje is moe geworden van dat alsmaar zorgen voor de vrouw die toch eigenlijk voor háár zou moeten zorgen, en die daar ook nog niet eens oog voor had. Zonder dat Marieke zich ervan bewust is, doet haar kleintje haar volwassen ‘coördinator’ in tegenoverdracht belanden: ze heeft als hulpverleenster weinig ruimte voor deze vrouw, ze vindt eigenlijk dat die zichzelf gewoon eens goed in de kraag zou moeten vatten en aan de slag moet gaan. In feite gaat ze zo voorbij aan de werkelijke hulpvraag van deze cliënte: haar eigen kleintje verhindert haar om op zoek te gaan naar de schade en de pijn áchter het gedrag van de vrouw. Haar geparentificeerde kleintje zit in het wit en schermt haar oorspronkelijke kleintje af: diens pijn te voelen is teveel gevraagd; diens kwetsbaarheid moet worden beschermd.

‘Echt contact is de bedoeling’⁹

Pas wanneer een hulpverlener zelf contact heeft met zijn eigen oorspronkelijke kleintje - dat heel jonge kind dat gekrenkt is in zijn verlangen en vertrouwen - is hij in staat om als volwassen ‘coördinator’ afstemming te bereiken tussen voelen en niet voelen. Het is immers op zichzelf een heel gezonde reactie om bij een teveel voelen even út dat gevoel weg te gaan; met andere woorden, om te switchen tussen rood en wit. Zo bezien zijn het oorspronkelijke kleintje en het geparentificeerde kleintje van de hulpverlener communicerende vaten. Als de hulpverlener zich binnen de hulpverlener – cliëntrelatie zo nu en dan kan laten raken in zijn eigen gevoel van pijn, verdriet en onvervuld verlangen, is hij vanuit dat diepe contact met zichzelf in staat om wérkelijk de dialoog aan te gaan met de cliënt als compleet persoon, dus óók met diens schade, díens oorspronkelijke innerlijke kind. Vanuit het contact met de eigen schade kan de hulpverlener oprechte erkenning geven voor het onrecht en de schade van de cliënt. Deze werkelijke erkenning voelt op zo’n moment als een fundamentele stap voorwaarts in het hulpverleningsproces met deze cliënt: voor de cliënt is deze erkenning een groot en voelbaar oprecht gegeven en daarmee zeer helend geschenk; tegelijkertijd ervaart de hulpverlener zelf ook een basaal gevoel van erkenning voor zijn eigen onrecht en schade.

Dit échte contact tussen hulpverlener en cliënt kan er niet voortdurend zijn. Het ‘in het rood zitten’ móet wel afgewisseld worden met minder diepgaand contact. Goede hulpverlening kenmerkt zich immers door een voortdurende afstemming tussen afstand en nabijheid: teveel afstand werkt niet, teveel nabijheid evenmin. Dat de hulpverlener zich dus op veel momenten in zijn hulpverlenend handelen bij laat staan door zijn geparentificeerde kleintje dat hem ‘in het wit’ probeert te houden, is als zodanig een gezonde strategie. Dat stelt hem in staat om met voldoende afstand tot de problematiek van de cliënt tot hypotheses en interventies te komen.

Archeologische zoektocht naar de bron van de parentificatie

Om daadwerkelijk zelf coördinator te zijn, is het belangrijk dat de volwassen persoon van de hulpverlener zowel het geparentificeerde kleintje in zichzelf kent, als ook de aanleiding tót die parentificatie. Wat heeft het nodig gemaakt dát zijn kleintje parentificeerde? Heeft hij hier zicht op, dan kan hij langzaam maar zeker déparentificeren.

⁹ Variatie op de titel van een boek van Connie Palmen.

Heeft de coördinator geen zicht op zijn oorspronkelijke kleintje, dan zal het geparentificeerde kleintje de boventoon blijven voeren. Die durft er dan immers nog niet op te vertrouwen dat die coördinator, die volwassen persoon, de belangen van dat oorspronkelijke kleintje voldoende zal behartigen. Het geparentificeerde kleintje is er dan lang niet gerust op dat dat hele kleintje voldoende beschermd zal worden door zijn volwassen coördinator en durft daardoor zijn verantwoordelijkheid nog niet uit handen te geven.

Op het moment dat het geparentificeerde kleintje in de hulpverlener het gevoel heeft dat er een teveel aan 'rood' dreigt, teveel gevoeld zal gaan worden, zal het geneigd zijn het initiatief over te nemen van de coördinator. Wanneer de volwassen persoon van de hulpverlener zicht heeft op wie dat oorspronkelijke kleintje in hem is, wat diens schade en gevoelens zijn, dan zal hij ook in staat zijn om zijn geparentificeerde kleintje te déparentificeren. Die kan hij dan geruststellen door zélf gepaste zorg te hebben voor en erkenning te geven aan dat hele jonge kind in hem.

Om het contact met dat oorspronkelijke kleintje te herstellen, is in veel gevallen een proces van archeologische opgravingswerkzaamheden nodig. Het geparentificeerde kind heeft dat andere, kwetsbare en gekwetste kleintje immers zorgvuldig weten af te splitsen en af te schermen. Een gedetailleerde speurtocht door het verleden van de persoon van de hulpverlener is nodig: een nauwgezet onderzoek naar hoe zijn moeder moeder voor hem was, hoe zijn vader vader was, wat hem dat als kind gebracht en gekost heeft, hoe zijn loyaliteiten ten opzichte van hen eruit zien, naar de beweegredenen van zijn ouders om hun ouderschap vorm te geven zoals zij hebben gedaan, naar hún geschiedenissen met hun schades en bronnen, naar de legaten en delegaten over de verschillende generaties binnen zijn familie enzovoort.

Deze speurtocht heeft tot doel om dat oorspronkelijke kind, dat kwetsbare en gekwetste kind met archeologische fijngevoeligheid 'op te graven' en terug te vinden. De speurtocht zou antwoorden moeten opleveren op vragen als: wát heeft het geparentificeerde kind in hem geprobeerd te beschermen: wat was er te onveilig, te onbetrouwbaar in dat heel jonge leven? Welk verlangen, welke behoeften zijn nog onvervuld?

Zodra de volwassen persoon van de hulpverlener hier inzicht in heeft en dus weet wat zijn geparentificeerde kleintje beweegt, kan hij een interne dialoog aangaan. Daarin dient hij zowel zijn oorspronkelijke kleintje erkenning te geven en vanuit zijn volwassen verantwoordelijkheid van nu te beschermen tegen nieuwe kwetsuren, als ook zijn geparentificeerde kleintje te erkennen voor diens verantwoordelijke werk door de jaren heen en die te laten zijn dat hij als 'coördinator' nu zelf de verantwoordelijkheid op zich neemt.

Conclusie

Zo'n archeologische zoektocht levert de hulpverlener zicht op de schades en schatten die zich in zijn persoonlijke geschiedenis hebben ontwikkeld. Inzicht hierin én contact ermee maakt hem tot een waardevolle hulpverlener én tot een vrijer persoon. Hij weet de afwisseling tussen 'rood' en 'wit' bewust te hanteren, zowel in zijn persoonlijk leven als in zijn professionele bestaan. Hij kan een betrouwbare persoon en daarmee een belangrijke hulpbron zijn in de ethische relatie met mensen in zijn context, of dit nu cliënten of familie en vrienden zijn. Oftewel: de hulpverlener kan zijn persoon bewust hanteren als belangrijk instrument voor professionele hulpverlening.

Geraadpleegde literatuur

- Bakker, M., De focus op psychopathologie. *Vakblad voor Contextuele Hulpverlening*, jaargang 11, nummer 2, juni 2006.
- Boszormenyi-Nagy, I., Krasner, B.R., *Tussen geven en nemen. Over contextuele therapie*. De Toorts, Haarlem, 1994.
- Boszormenyi-Nagy, I., J. Grunebaum, Van symptoom naar dialoog; een videoband. *Reader tweede jaar basisopleiding contextuele hulpverlening*, Leren over Leven, Antwerpen / Utrecht, 2005/2006.
- Boswijk-Hummel, R., *Overdracht en tegenoverdracht in de hulprelatie*. De Toorts, Haarlem, 2002.
- College-aantekeningen tijdens de basisopleiding Contextuele Hulpverlening 2005 – 2006, docenten Gerdy Segers en Wim van Mulligen; supervisoren Rikie van Hessel en Ineke Bannink.
- Cyrulnik, B., *Veerkracht. Over het overwinnen van jeugdtrauma's*. Ambo, Amsterdam, 2002.
- Delft, F. van, *Overdracht en tegenoverdracht. Een therapeutisch fenomeen vertaald naar alledaagse psychosociale begeleiding*. Nelissen, Soest, 2004.
- Duyndam, J., Onderhuids en bovenhuids. Empathie voor haptonomisch geschoolden. *Haptonomisch Contact*, 17^{de} jaargang, nummer 2, juni 2006.
- Hargrave, T.D., Pfitzer, F., Michielsen, M. (red.), *Ontwikkelingen in de contextuele therapie. De kracht van geven en nemen in relaties*. Acco, Leuven / Voorburg, 2005.
- Hoekstra, R., *Oneindig loyaal. Een contextuele kijk op de situatie van mensen die zorgen voor een ernstig belemmerd kind*. Meinema, Zoetermeer, 2002.
- Michielsen, M., van Mulligen, W. van, Hermkens, L. (red.), *Leren over leven in loyaliteit. Over contextuele hulpverlening*. Acco, Leuven / Leusden, 2002.
- Palmen, Connie, *Echt contact is niet de bedoeling*. Prometheus, Amsterdam, 2000.
- Verduijn, K., De taal van het verlangen. *Vakblad voor Contextuele Hulpverlening*, Jaargang 11, nummer 3, oktober 2006.

Verklarende begrippenlijst

Hier volgt een toelichting van contextuele begrippen die in dit werkstuk aan de orde zijn gekomen. De toelichtende teksten heb ik letterlijk ontleend aan de begrippenlijst in *Leren over leven in loyaliteit* van M. Michielsen e.a..

Balans van geven en ontvangen: Tussen mensen is er altijd een balans waarop de wederzijdse verplichtingen en verdiensten gewogen worden. Bij een billijke afweging van de belangen van beide partijen is deze balans min of meer in evenwicht. In verticale relaties reikt deze balans zelfs over de grenzen van het leven zelf. Is deze balans langdurig uit evenwicht, dan is er sprake van exploitatie van de één door de ander.

Betrouwbaarheid: Betrouwbaarheid in een relatie ontstaat wanneer er sprake is van langdurige behartiging van wederzijdse belangen. Zorg geven en verantwoordelijkheid nemen, verdiensten innen en schulden lenigen zijn in balans.

Constructief gerechtigde aanspraak of constructief recht: Dit is de verdienste die men verworven heeft in een relatie doordat zorg, aandacht is gegeven aan de ander en verantwoordelijkheden zijn nagekomen. Het doet er minder toe of de ander deze zorg ook in zijn waarde ziet en waardeert. Het nakomen van de relationele verplichtingen zelf geeft al verdienste.

Destructief gerechtigde aanspraak of destructief recht: Daar waar iemand onrecht wordt aangedaan, waar iemand niet ontvangt waar hij redelijkerwijs recht op heeft, of waar iemand niet in staat gesteld werd om te geven of teveel gaf zonder daar iets voor terug te ontvangen, ontstaat destructief gerechtigde aanspraak. Dit houdt in dat er alsnog recht blijft bestaan om te ontvangen wat niet gegeven is. Uit bescherming van de veroorzaker van het onrecht (bijvoorbeeld de ouder) wordt het onrecht aan een derde of aan de wereld aangerekend. Er wordt dan ook dikwijls gepoogd dit gemis op derden, vaak onschuldig en onwetend, te verhalen. Dit claimen van achterstallig recht gebeurt op partners of kinderen, die spontaan geven wat men tekort kwam. Ook agressie naar de anonieme samenleving kan gezien worden als een vorm van leunen op destructief recht. Het gebrek aan betrouwbare hulpbronnen verhoogt de kans dat dit recht destructief verhaald wordt. Naarmate er hulpbronnen beschikbaar zijn of door de therapie beschikbaar komen, is er een verminderde kans op het leunen op destructief recht. Destructief recht verhindert de persoon in ernstige mate in het vermogen om te zien welk onrecht hij een ander aandoet. Destructief recht kan ook motiveren om de volgende generatie te vrijwaren van destructieve elementen uit het verleden. Hier wordt dan een delegaat gemaakt. Destructief recht kan niet verminderen of verdwijnen. Men kan wel de keuze maken er niet langer op te leunen.

Loyaliteit: Bij loyaliteit gaat het niet om het psychologisch loyaal voelen maar om het relationele loyaal zijn. Dit komt neer op een wederzijds ertoe doen, op basis van trouw en betrouwbaarheid, op basis van verworven verdiensten en nagekomen verantwoordelijkheden en verplichtingen. Een relatie creëert verwachtingen en verplichtingen. Bij gekozen relaties zijn deze op relatief korte termijn afgestemd. Bij existentiële relaties zijn deze mede bepaald door eerdere generaties en omspannen ze vaak een langere termijn dan het leven zelf. Loyaliteit is een triadisch begrip en betreft dus altijd drie personen.