



Eerst maar eens even binnenkomen

Een verslag van de workshop van systeemtherapeut en promovenda Petra Deij op de Dag van de Psychotherapie.

Door **Silvia Pol**

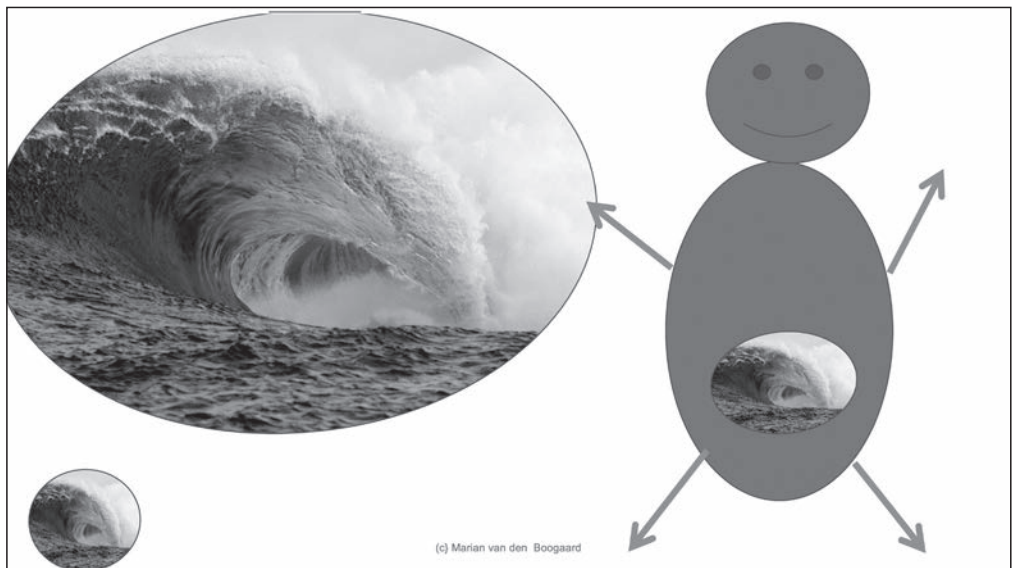
In deze workshop wordt besproken hoe een valse start in een therapeutisch contact voorkomen kan worden of alsnog geheeld kan worden. Petra Deij werkt als systeemtherapeut en doet promotieonderzoek in Groot-Brittannië. Ze vraagt of we een voorkeur hebben voor een Engelstalige of een Nederlandstalige workshop. Ik vind haar Engels heel mooi, maar helaas blijkt ik de enige in de gevulde zaal die de hand opstak bij de keuze voor Engels. Deij vertelt over de complexe relaties die tegelijkertijd aanwezig zijn in een systeem: de relatie tussen ouders, tussen de kinderen, tussen zussen, tussen broers, tussen ouders en kinderen, en tussen subgroepen. Wanneer je systeemtherapie aanbiedt, word je geconfronteerd met een veelheid aan onderlinge relaties in de spreekkamer en dat betekent de aanwezigheid van verschillende perspectieven en interactiecirkels, maar ook verschillen in brein, emoties en gehechtheid. Het is een uitdaging om een ieder voldoende te horen en te zien. Deij beschrijft een gezin waarin vader en zoon contact met een therapeut zoeken vanuit bezorgdheid om de dochter, die in verkeerde kringen verkeert. Moeder is afwezig, ze is verslaafd en zwerft over straat. De interactie thuis verloopt heftig. Daarmee ontstaat meteen een indruk of er in dit gezin vooral sprake is van internaliserende of externaliserende coping. Het is belangrijk om de tijd te nemen om de verschillende perspectieven van de

aanwezige personen te inventariseren. We doen een oefening waarbij Deij ons gezamenlijk een systeem laat verzinnen. Mensen uit de zaal roepen wat voor soort man de vader is, hoe de moeder is, hoeveel kinderen er zijn en welke belangrijke omstandigheden en klachten er zijn. In drietallen spreken we over de verschillende perspectieven van ieder lid van het verzonnen gezin. Het blijkt dat we ons zeer levendig ieder perspectief kunnen voorstellen. Wat doet dat om naar meerdere perspectieven op zoek te gaan? We ervaren dat het ruimte maakt voor nuance, begrip en empathie. Er wordt een indruk verkregen van de gevoelens die ieder in de interactie oploopt: medeleven, irritatie, schaamte, verwarring, ongemak et cetera. Dat geeft kleur aan relaties.

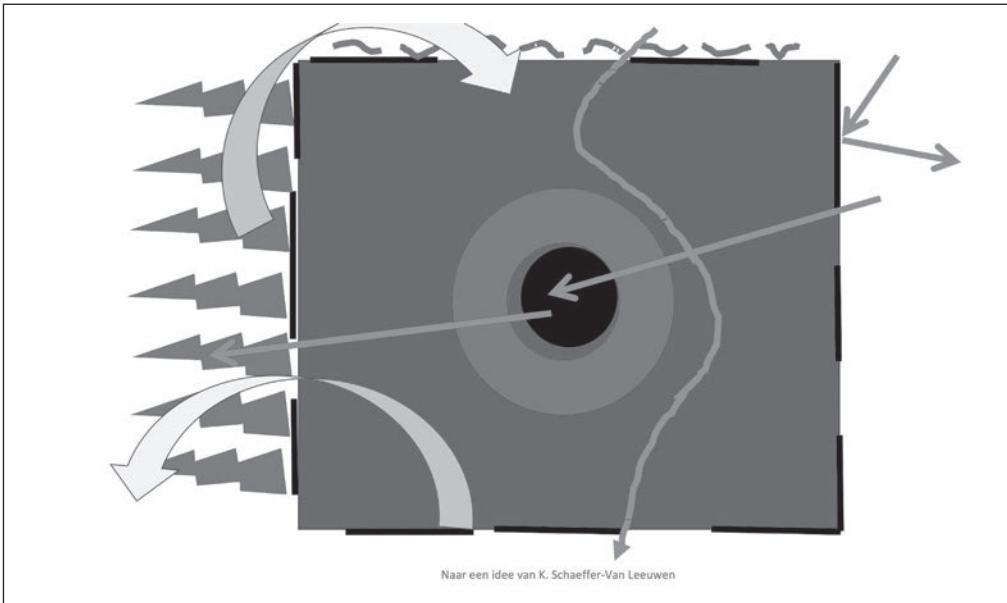
Beschermende emoties

Wat gebeurt er eigenlijk als emoties worden geraakt in contact? Mensen worden gedreven door een universele behoefte om emotionele

verbindingen met elkaar aan te gaan, aldus de Britse psychiater en theoreticus John Bowlby (1907-1990). Dat betekent dat we ons willen hechten en we ons gedrag daarvoor een belangrijk deel op richten. Gehechtheid wordt gezien als een resultante van genetische aanleg en omgevingsfactoren. Gehechtheid is belangrijk voor de overleving van de mens, wij zijn sociale wezens en zonder contact worden we depressief. Wanneer we geconfronteerd worden met (vermeende of reële) emotionele buitensluiting en afwijzing, zien we neuronale activiteit in hetzelfde gebied als bij fysieke pijn. Hierover is inmiddels veel geschreven door onder anderen Eisenberger, Panksepp, Damasio, Coan, Schore, Siegel en Geuzinge. Wat gebeurt er als je je niet gehoord, gezien of ontkent voelt; alsof je niet goed (genoeg) bent? Deij beschrijft de mogelijkheden, waarbij enkele afbeeldingen in haar Power-Pointpresentatie zeer illustratief zijn: a. een figuurtje wordt geheel overspoeld door een golf van emotie; b. een figuurtje heeft geen



Figuur 1

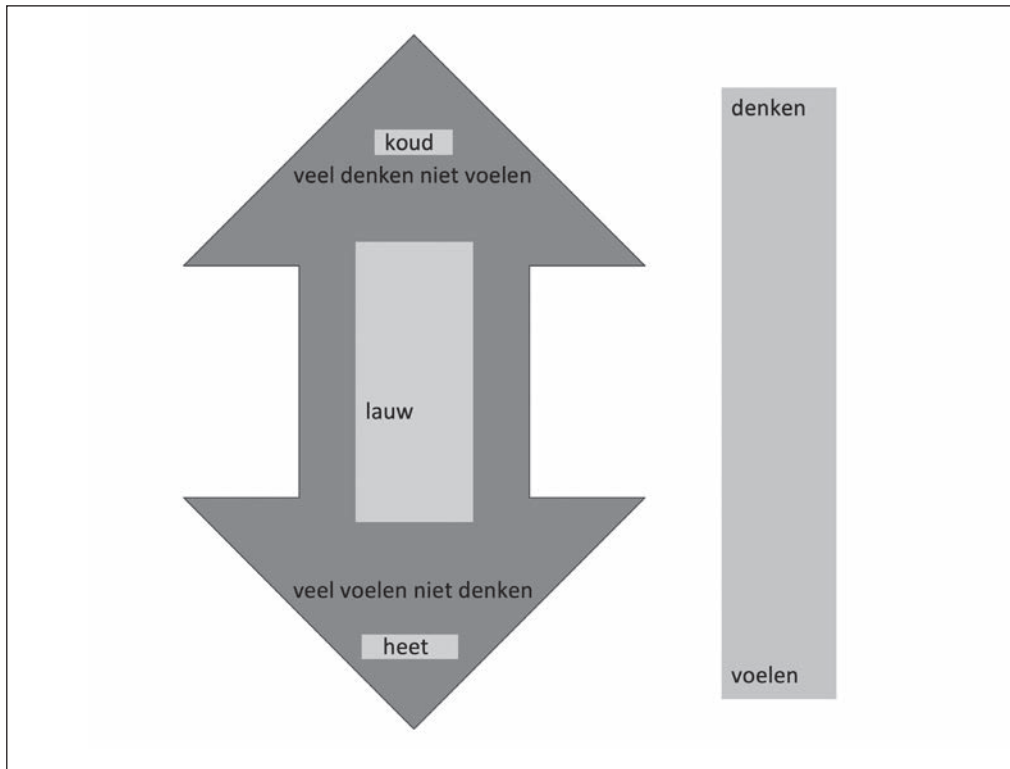


Figuur 2

contact met de golf van emotie en weet niet dat het eigen gevoel ver weg is gestopt; c. een figuurtje kan de golf toelaten en voelen, en binnen in zichzelf observeren (zie figuur 1). Waar is de emotie? Binnen in jezelf zodat je ermee in contact kan staan, op grote afstand en ver weg geduwd, of buiten jezelf maar dichtbij zodat het je kan overspoelen? Deze afbeeldingen laten goed zien hoe onbereikbaar of overweldigend emoties kunnen zijn. Emoties worden pas hanteerbaar en zijn mindere beangstigend wanneer ze beleefd en verdragen kunnen worden binnen de persoon zelf.

Onze primaire emoties betreffen onderliggende emoties die verbonden zijn met gehechtheidsbehoeften. Deze emoties zijn onbekend(er), kwetsbaar, en scheppen nabijheid. Onze secundaire emoties worden omschreven als beschermende emoties. Deze zijn bekend, bereikbaar en scheppen afstand

en beschermen. Secundaire emoties betreffen manieren om met de primaire emoties om te gaan. Onze gehechtheidsbehoefte is: 'Zie mij, hou van mij, vind mij uniek.' Een gehechtheidsfilter tussen het Zelf en de buitenwereld is heel belangrijk als bescherming. Wanneer dat filter incompleet is en gaten vertoont, ketsen sommige boodschappen af. Dan kan een onderscheid wegvallen tussen de boodschappen: 'Jij bent stout' en 'Je gedrag is stout'. Om het Zelf tegen schadelijke invloeden van buitenaf te beschermen wordt een muurtje gebouwd rondom het Zelf. De gaten in het filter worden afgedekt door prikkels op te zetten of gekke maniertjes in te zetten om de aandacht af te leiden. Deij vertelt dat dit model vaak zeer verhelderend is voor cliënten. Je kunt dan uitleggen dat wanneer de een stekels gaat opzetten, de kans groot is dat de ander achter een veilig muurtje gaat zitten (zie figuur 2).



Figuur 3

Hoe klinkt contact?

Daarna wordt de vraag gesteld hoe contact klinkt. Dat kan muzikaal worden uitgedrukt en we luisteren naar muziek van Perquin (rustig, lieflijk), Jaros (zware bas, dreigend) en Mouzorksi (druk en klassiek). Doet het contact koud aan (veel denken, niet voelen), lauw, of heet (veel voelen, niet denken)? Wat is de klank van het contact waarmee je de eerste vijf minuten van een gesprek aan gaat? Is dat gespannen (supervisor kijkt mee), tevreden (na een succesvol afgesloten behandeling), of gehaast (vergadering liep uit)? Daarna wordt aan ieder een reflectie gevraagd aan de hand van deze vragen:

- Waardoor voel jij je belaagd?

- Wat is dan jouw gewoonlijke bescherming?
 - Hoe voel en gedraag je je als je zo voelt?
 - Herken je dit zowel privé als professioneel?
- Deze reflectie, die ieder voor zichzelf doet, zet aan het denken. Inderdaad, wanneer er minder tijddruk is, wanneer relaties tussen collega's onderling prettig verlopen, wanneer er geen nieuwe reorganisaties boven ons hoofd hangen, dan is het makkelijker om ruimte te ervaren in het contact met patiënten. Dat is eens te meer een reden om goed te zorgen voor jezelf als hulpverlener, oog te hebben voor de behoeften van het team en de risico's te kennen van een organisatie waarin het product is zorg te leveren aan mensen.

Een lichte glimlach

Het model van de *emotions focused therapy* (EFT) stelt dat gedrag, percepties, overtuigingen, primaire en secundaire emoties en gehechtheidsbehoeften van de ene persoon, direct interacteren met gedrag, percepties, overtuigingen, primaire emoties en secundaire emoties en gehechtheidsbehoeften van de andere persoon. Het gaat om twee cirkels die in elkaar overgaan en een patroon kunnen gaan vormen. Hoe dichterbij de ander bij je staat, hoe meer diens reacties je raken. Hoe nabij de ander is, hoe pijnlijker het is om door de ander genegeerd te worden. Om in elkaar grijpende cirkels van negatieve gevoelens en pijn te doorbreken,

is het van belang hoe je naar de ander kijkt. Gebruik een warme blik, bied openheid, zorg voor een warm klank van het contact. Tot besluit voor de eerste vijf minuten van het contact: gebruik een lichte glimlach, zorg voor een gevoel van veiligheid en vertrouwen, en ga daarmee het gesprek aan met de systeemleden.

Dit was een zeer boeiende workshop niet alleen door de besproken theorie, maar ook door de levendige afwisseling met oefeningen in subgroepen. Het is goed te onthouden wat we voortaan mee moeten nemen naar het eerste gesprek; geen afstandelijke houding maar juist op warme wijze uitreiken naar de ander.