



Durven verschillen

Een impressie van de lezingen tijdens het NVGP-congres van 24 maart 2023.

Door Leo Zoutewelle

Al bij de inleiding van het congres blijkt dat er meer congressen zijn met het thema 'Diversiteit'. Blijkbaar hebben we als vereniging goede aansluiting met de tijdgeest. We staan direct op scherp: gaan we vandaag durven te verschillen? De vraag die gesteld wordt is namelijk deze: durven wij zelf, als individu in de behandelkamer maar ook als vereniging, voldoende te verschillen? Deze vraag wordt nog relevanter als later op de dag volgens Hutsebaut blijkt dat 'verschillen als bedreigend worden ervaren als de identiteit minder stevig is'. Het verdragen van de spanning die verschillen (lees: diversiteit) met zich meebrengen, definieert ons vak bij uitstek. Psychologen hebben, als het goed is, twijfel en ambivalentie tot kunst verheven. Het verdragen van die twijfel althans. We ervaren spanning bij boosheid, we ervaren spanning bij eventuele afkeuring door de ander, we ervaren spanning bij tegenstrijdige emoties, we ervaren spanning tussen onszelf en de van ons verschillende ander. Als wij tot het verdragen van deze spanning in staat zijn, en niet zelf affect-fobisch meer reageren, zal in de tegenoverdracht, of via *limited reparenting*, of via onze voorbeeldfunctie in de behandelrelatie, de ander pas echt van de behandeling kunnen profiteren. Vanuit deze optiek worden ineens onze eigen leertherapieën weer relevant.

Welwillendheid

Frans de Waal neemt ons mee in zijn wondere en aanstekelijke wereld van de overeenkomsten tussen ons en de mensapen. We grinniken en worden welwillender van binnen als we zien hoeveel we overeenkomen en hoe weinig we verschillen van de mensaap. Rechtvaardigheidsgevoel, empathie, vader- en moederrollen, ze blijken allemaal breed gedeeld.

Na het beluisteren van de lezing van Frans de Waal, onze nationale apenspecialist, liep ik rond met de vraag of hij vooral zijn eigen stokpaardjes, met alle recht en reden overigens, heeft bereden of dat hij ons daarnaast ook op een heel subtiele wijze het erkennen van verschillen heeft bijgebracht. Een lesje diversiteit dus.

Diversiteit is een gegeven in onze realiteit. De vraag die centraal staat is op welke wijze wij ons tot diversiteit verhouden. Je kunt diversiteit ontkennen, je kunt het omarmen, je kunt diversiteit tot je stokpaardje maken. Bij het ontkennen van wel degelijk aanwezige dynamiek kan dit tot allerlei ingewikkelheden leiden. Wij als psychotherapeuten weten dat, denk ik, als geen ander. Het ontkennen van verschil, het ontkennen van de spanning die daarmee gepaard gaat en vervolgens het wegwerken van dit interne conflict, verklaart vaak een scala aan klachten. Anderzijds kan juist het benadrukken van de verschillen leiden tot wat tegenwoordig polarisatie heet. Polarisation wordt dan meestal bedoeld als verwijdering of verharding, verbreking van verbinding en contact. Verschillen leren omarmen, zo leren we van de Waal, is iets wat we van apen kunnen leren. Apen blijken die verschillen als tamelijk betekenisloos te integreren. En daarmee zijn de verschillen wel aanwezig, maar leidt

dat niet tot verwijdering en verharding en worden ze ook niet onder het vloerkleed geveegd of ontkend. Zo blijken apen, mensapen als ik het goed begreep, qua genderfluiditeit minstens zo vergelijkbaar met mensen als op diverse andere vlakken. Zij maken er echter helemaal geen punt van en excluseren niet op basis van genderverschillen of seksuele voorkeuren. En dat is volgens de Waal een belangrijke les.

Wat ik bijzonder vond is dat er tijdens zijn lezing een soort mildheid, gemoedelijkheid en tolerantie ontstond toen we keken naar de mensapen en aan de hand van talloze voorbeelden, onderzoek en anekdotes, aangetoond werd hoeveel we gemeenschappelijk hebben. We glimlachten wanneer die toch grappige mensapen vooral veel menselijk gedrag vertoonden. Of wellicht dat wij als mensen vooral veel apengedrag vertoonden. Er werd regelmatig gelachen. Uiteindelijk kwam De Waal uit bij de verschillen tussen mannetjesapen en vrouwtjesapen, waarbij hij een pleidooi voerde voor het verschil in bejegening naar aanleiding van die geconstateerde verschillen. Het echt opmerkelijke is, dat dit heden ten dage een mijnenveld blijkt te zijn. Links of rechts kun je je in explosief gevaar begeven als je daar al te drastische uitspraken over doet. Of op zijn minst loop je de kans in excluserende stereotypen te belanden en voor je het weet ben je ineens links of rechts, conservatief of progressief. Het inhoudelijk debat, met behoud van de verbinding, kan dan eigenlijk niet goed meer plaatsvinden. Mij viel op dat Frans de Waal met het inbrengen van welwillendheid eerst een vriendelijke glimlach op ons gezicht toverde en daarna vertelde dat verschillen niet ontkend maar juist érkend moeten worden.

We moeten ons met respect tot die verschillen opstellen en kinderen verschillend opvoeden. Jongensapen blijken opgroeiend veel gevaarlijker dan meisjesapen, en zullen van een bijpassende bejegening profiteren.

De Waal voerde een pleidooi voor verschil in bejegening van mannetjes- en vrouwjesapen

Ik kreeg intussen niet de indruk dat zowel de zaal als ikzelf hem zo nodig in een rechts conservatief speelveld moest plaatsen, dan wel op een andere manier diende te ordenen. Mij persoonlijk trof het dus dat dit een heel mooie, subtiele wijze is om verschillen te normaliseren en het contact met de ander te behouden.

Methodieken-diversiteit

Joost Hutsebaut nam ons vervolgens mee in de soms verbazingwekkende wereld van de methodieken-diversiteit en verbaasde zich over de tijdgeest, die zich momenteel kenmerkt door het in kaart brengen van met name de verschillen tussen de methodieken. Veel actueel onderzoek houdt zich bezig met het onderling vergelijken van de methodieken met de spannende vraag welke nu weer als beste uit de bus komt. Vaak vergelijken we ze dan met 'treatment as usual', hetgeen een vergaarbak blijkt van zowel goed werkende therapievormen als 'trash as usual'. Belangrijke notie hierbij blijkt dat we ons als

therapeuten in onze eigen habitat comfortabel moeten voelen. Comfortabel betekent dan dat we die behandeling uitvoeren waarin we ons goed geschoold weten, passend bij ons authentieke zelf. Als we echter veel moeite gaan doen om ingewikkelde, niet goed bij onszelf passende methodieken aan te leren, blijven behandelresultaten achter. We gaan ons dan teveel op het onbekende kunstje focussen in plaats van het interpersoonlijke contact. Niet de methode maakt het verschil, het maakt uit dat jij dat doet. Terwijl jij weer geholpen wordt jezelf comfortabel te kunnen voelen door een kloppende context in de vorm van een prettig team en een goed faciliterende organisatie. Dat is dan met recht een diverse boodschap waarin zowel de fervente methodieken-aanhanger als de vooral intuïtiegetrouwe therapeut mee uit de voeten kan.

Ik merkte gaandeweg dat echte diversiteit veel van ons vraagt. Een kritische stem in mij vertelde me dat ieder die op het podium een verhaal presenteert, altijd wel op evidentie gebaseerde inzichten weet te presenteren, terwijl die inzichten soms geheel tegenstrijdig lijkende boodschappen bevatten. Maar een milde, tweede blik leerde me dat dit wellicht diversiteit betekent: zoek naar het goede in elke boodschap, in elke methodiek en vooral ook in onszelf, dan zijn we waarschijnlijk een effectieve therapeut. Moest ik toch weer aan het verdragen van de eerdergenoemde ambivalentie denken.

Vluchtelingen

Ik moet bekennen dat bij de lezing van Catherine Mela mij in eerste instantie ook de verschillen opvielen. Haar wijze van

voordragen imponeerde als on-Nederlands, de bewijsvoering van haar betoog hier en daar wat gedateerd. Hier stond duidelijk een docente die ons iets wilde bijbrengen. Ik raakte hiermee wat uit het contact, en moest me wat meer inspannen om weer contact met haar boodschap te krijgen. Door de verschillen heen kijkend, bleek ze echter een kraakheldere en zeer actuele boodschap te hebben. We werden gewezen op de indrukwekkende effecten van traumatisering door vluchtelingendrama's op hun volgende generaties. Uit je eigen land moeten vertrekken, waar je de eigen geschiedenis schreef en huis, haard en identiteit beleefde, op een vaak ruwe en angstige wijze, levert begrijpelijkerwijs veel trauma's op. Als Griekse had ze recht van spreken. De vluchtelingenproblematiek klopt daar niet alleen aan de deur zoals bij ons, maar overspoelt de kusten. Aandacht voor onze getraumatiseerde medemens, weliswaar binnengekomen via een andere deel van deze wereld, werd ons sympathiek maar indringend voorgehouden. In tijden van toenemende globalisering zijn mensen uit een ander deel van de wereld misschien wel niet meer dan een subgroep van onze eigen 'wereldgroep' waar we met zijn allen deel van uitmaken. Laten we dan niet de ogen sluiten voor de medemens die onder zeer diverse omstandigheden, vaak getraumatiseerd, de weg zoekt in het leven. Vooral de foto met een totaal volgepakt vaartuig met vluchtelingen, legde mijn 'verschil becomingmentariërende stem' het zwijgen op. Dus ja, als we zo weinig blijken te verschillen van de aap, laten we ons dan vooral

oefenen in het verdragen van de onderlinge diversiteit als mens, elkaar includeren en met gelijkwaardig erkennen en verdragen van de onderlinge verschillen de ander van dienst zijn en ons intussen verheugen over de overeenkomsten!

Gesterkt door ons toegenomen vermogen verschillen te verdragen en te onderzoeken, was er een scala aan workshops te volgen. Op zoek naar de methode en aanpak die intuïtief bij ons past én zich tegelijk door professionele standaarden omringd weet. Diversiteit te over. Met de beide behandelarsvoeten weer wat steviger op de grond rondom we de dag af en is er tijdens het NVGP-congres een mooie en diverse bijdrage geleverd aan de verbreding van onze habitat.

Leo Zoutewelle is klinisch psycholoog-psychotherapeut. Hij werkt bij Familysupporters en Psychiatrie N3 en is redactielid van Groepen.