

DRAAGKRACHT IS ALLES.

OVER DE KRACHT VAN CONTEXTUELE HULPBRONNEN, GEZIEN VANUIT DE VISIE EN METHODIEK VAN DE PSYCHIATER EN PSYCHOTHERAPEUT I.B. - NAGY

18^e Ammy van Heusdenlezing gehouden door Gerdy Rooijackers-Segers op het VCW symposium maart 2014.

Auteursrecht van deze lezing ligt bij G. Rooijackers. Niets uit deze lezing mag in welke vorm ook maar worden vermenigvuldigd, gepubliceerd, online worden geplaatst etc. zonder schriftelijke toestemming van auteur.

© 2014

De vraag die voor ons ligt is: “Waar haalt een mens draagkracht vandaan en wat is nodig om krachten te bundelen, om de moeilijke momenten en periodes in het leven te kunnen dragen, te kunnen verdragen”? En wat bedoelt Prof. Nagy in dit verband met de kracht van contextuele hulpbronnen?

Een uitspraak die onze 95 jarige moeder nog regelmatig bezigt en haar kinderen en kleinkinderen inmiddels ook, luidt: “Met vereende krachten komen we er wel weer door heen”. In de familie van onze vader circuleerde de uitdrukking: “Gedeelde vreugd is dubbele vreugd en gedeelde smart is halve smart”. Deze uitspraken van mijn ouders leerden mij al vroeg dat samen dragen belangrijk is en helpt, sterker nóg: nodig is om niet uitgeput te raken en om levensmoed te houden.

Terwijl je andere plannen hebt, overkomt het leven je. Het lot slaat toe op onverwachte momenten. Dan moeten opeens ‘alle zeilen’ bijgezet worden om op zijn minst het dagelijks leven door te laten gaan. De kinderen, ouderen en zieken, moeten evengoed verzorgd worden, het werk moet verdergaan, veel praktische en psychische taken evenals andere zorg- en opvoedingsverantwoordelijkheden blijven een appél op ons doen, ook al zijn we zelf gebroken door verlies.

Dit overkwam mij 3 jaar geleden toen mijn man, mijn grote liefde, totaal plotseling overleed. Drie jaar daarvoor was mijn vader op 95 jarige leeftijd overleden en werd mijn moeder weduwe op 89 jarige leeftijd. Mijn moeder, die nog in ons ouderlijk huis woont, had in die tijd al dagelijks veel zorg nodig van haar kinderen, van de thuiszorgorganisatie en de burens. Mijn stiefkinderen verloren hun vader en waren 2 jaar daarvoor hun moeder al verloren. De broers en zussen van mijn man, verloren hun broer. Kortom, ik was niet de enige in mijn sociale netwerk die het extra zwaar te verduren kreeg. Voor mijn twee zussen met hun partners en gezinnen, en alles wat zij normaliter al te dragen hadden, kwam er plotseling een zus bij met twee volwassen stiefkinderen die een groot verlies geleden hadden. De toch al dagelijkse zorg voor onze moeder werd er niet lichter op nu ook nog een van haar drie kinderen weduwe was geworden.

Dezelfde vraag rijst: waar haalden we de reservekracht vandaan om elkaar te blijven steunen en dragen?

Zowel in ons gezin als in de twee families daaraan verbonden waarin mijn zussen en ik opgroeiden, hadden we geleerd dat je inspanssen om voor anderen van betekenis te zijn, zeker in je naaste omgeving, van levensbelang is. Daarbij kregen we mee dat samenwerken, met daarin een wisselwerking tussen zelfbegrenzing en de ander uitnodigen dit ook te doen, daar een belangrijk deel van uitmaakt.

Vanaf het moment dat mijn man overleed wist ik dat mijn netwerk mij zou kunnen dragen, dat ik me zou kunnen laten dragen en dat ik tegelijkertijd de verantwoordelijkheid had om ook voor mijn omgeving van betekenis te kunnen blijven. Ik besloot minstens een jaar niet te werken in mijn eigen praktijk en vóór te laten gaan wat voor moest gaan: ondergaan in welke waarheid ik beland was en daarnaast de nodige aandacht en zorg te kunnen besteden aan wat dat verlies met zich meebracht niet alleen voor mij, maar ook voor mijn naasten, en dat op alle vlakken van ons leven. Ik wou de nodige ruimte nemen op het gebied van de feiten, de psychologie, de interacties en op het gebied van de gepaste zorg voor alle betrokkenen.

Tijdens onze hele levensweg blijft het ingeweven zijn in een vangnet van betrouwbare relaties van levensbelang om niet op zekere momenten de moed te verliezen en overspannen te raken. Zeker als verlies in welke vorm dan ook toeslaat en ouderdom zijn tol eist, kan een klein relationeel netwerk snel uitgeput raken en zullen de getroffen en in de kou komen te staan.

Nu ons voorheen rante sociale voorzieningssysteem noodzakelijkerwijs afbrokkelt, zien we dat de betrokkenheid in veel families nieuwe vormen krijgt. Veel grootouders passen nu weer meer dagen en uren op kleinkinderen en reizen daar het land voor door. De extra praktische zorg en aandacht die gevraagd wordt van ons voor zieken en ouderen in ons land, zorgt vaak voor nieuwe problemen. Zeker als de relaties niet goed onderhouden zijn is het een zware dobber om voor ouders, schoonouders en grootouders te zorgen. Met aandacht verzorgen van onze relaties, leren jezelf op faire wijze af te bakken en de ander uitnodigen dit ook te doen, lijkt dus meer en meer een appél te worden wat op ons afkomt

De relationele ethiek is de visie en methodiek waarmee prof. Nagy werkt aan het rechtvaardiger maken van een relatie. Deze methodiek is gegroeid uit zijn ervaringen met zowel individuele psychodynamische therapie als met klassieke gezinstherapie, maar stelt zich ten doel verder te gaan dan deze twee.

Contextuele therapie richt zich op het opsporen en activeren van de hulpbronnen tussen mensen in plaats van op het wegnemen van pathologische uitingen. Met contextuele of relationele hulpbronnen wordt betrouwbare zorg bedoeld. Als de onderliggende betrouwbare zorg in betekenisvolle relaties zichtbaar wordt en erkend wordt, kan boosheid of haat omvormen tot nabijheid en maakt wantrouwen plaats voor vertrouwen. Symptomen die gebaseerd zijn op relationeel wantrouwen kunnen zo verminderen, verdwijnen en plaatsmaken voor hervonden vertrouwen. Kortom, vanuit de methodiek van de relationele ethiek werkt men aan herstel van vertrouwen en daardoor aan vergroting van de draagkracht en het draagvlak tussen mensen in een context of systeem.

We hebben allemaal wel eens een jongleur gezien die bordjes in de lucht houdt. In het beeld van Martha Velthuis wat we hier zien, wordt schrijnend zichtbaar dat dit kind bezig is om de bordjes van zijn moeder in de lucht te houden. Het is belangrijk te weten dat dit niet automatisch wil zeggen dat de moeder niet ziet dat het kind dit doet. Schijnbaar is de moeder aan het survivelen en in haar surviveltocht is het haar onmogelijk om de investeringen van het kind in zijn volheid te beseffen en te erkennen. Het wordt van beide ouders verwacht dat ze hun eigen bordjes en de bordjes van het gezin draaiende houden. Als de ouders dat niet kunnen gaan we er in het contextuele denken van uit dat alle broers en zussen van dit kind met hetzelfde bezig zijn. Maar mogelijkserwijs kunnen ze die investeringen van elkaar niet zien. Ieder kind zal investeren op zijn eigen manier, vanuit zijn eigen plaats in het gezin, volgens zijn eigen mogelijkheden, zijn temperament en karakter, en binnen de specifieke kenmerken van het systeem. Dit fenomeen, waarbij de kinderen de bordjes van de ouders draaiend houden, noemen we destructieve parentificatie.

Destructieve parentificatie ontstaat op momenten in relaties waar passende betrouwbare zorg niet aanwezig was. We zijn geneigd te denken dat iemand die destructief geparentificeerd gedrag vertoont dit altijd en overal doet, op alle vlakken van het leven en in alle relaties. Dat is niet zo omdat er altijd toch momenten van passende betrouwbare zorg geweest moeten zijn, want anders was er geen context waarin het kind kon overleven. Het kind gaat immers dood als niemand iets aan hem

geeft. En juist op de momenten waarop wél passend betrouwbare zorg werd gegeven, vinden we bij het kind resten van vertrouwen op de balans met die specifieke ander en werd het kind niet destructief geparentificeerd. In die resten van vertrouwen liggen de hulpbronnen van die specifieke relatie. Hier ligt de reële en terechte hoop die op het grote verlangen naar wederzijds elkaar rechtdoen, aansluit.

In de loop der tijd, door toedoen van veranderde levenscycli en levensfeiten, neemt vaak kwetsbaarheid toe waardoor de wisselwerking tussen geven en ontvangen in een context nieuwe kansen krijgt. Een cliënt vertelde dat ze blij was dat haar moeder dementeerde omdat moeder nu haar aandacht en zorg kon ontvangen. Nooit eerder had ze haar moeder kunnen aanraken, nu konden ze hand in hand zitten, samen een liedje zingen, lachen om een grapje of kon ze moeders voeten masseren met alle liefde die ze in zich opgespaard had.

Zoals prof. Nagy het begrip context omschrijft, bestaan daarin dus zonder meer altijd hulpbronnen omdat er in betekenisvolle relaties nu eenmaal altijd betrokkenheid en dus ook loyaliteit is. Zowel kinderen als volwassenen hebben in meer of mindere mate besef dat geven en ontvangen consequenties heeft voor henzelf en voor de ander. En daarop verhoudt zich iedereen. In de context is het leed van de een in zekere zin ook altijd het leed van de ander. In die zin is men steeds partij van en partijdig met elkaar. Juist daarom moet een contextueel werker de veelzijdig partijdige houding ontwikkelen. Het veilig werken aan uiterst tere materie, wat loyaliteitskwesaties zijn, wordt daarmee mogelijk.

Citaat: uit "From symptom to dialogue", een opname van een echtpaar- en gezinssessie met Prof. Nagy.

"Er is veel pathologie, waar we ons op zouden kunnen richten, maar dat is niet wat ik hier wil doen. Integendeel. Ik wil juist zien hoe te midden van moeilijkheden mensen steeds verantwoordelijk zijn, of proberen te zijn, of graag willen zijn voor consequenties van wat ze doen. Daarom zoek ik naar bronnen van betrouwbare inspanningen daartoe van de verschillende gezinsleden. Als we goed kijken en luisteren, zien we daar manifestaties van waar mensen menselijk zijn, creatief en constructief willen zijn om te zorgen, beschikbaar te zijn en het in de toekomst beter te laten gaan".

Om hulpbronnen op het spoor te komen moet je de balans kunnen lezen. Ik heb prof. Nagy vaak horen zeggen: "Reading the balance". Dat was voor hem eigenlijk het enige wat we te leren hebben, waarmee hij het lezen van balansen tussen minimaal 3 generaties bedoelde. Dit houdt in: het ontdekken en herontdekken van hetgeen op de balans van geven en ontvangen tussen twee mensen wederzijds gegeven en ontvangen is, en ook de relationele kosten die daaraan verbonden waren.

We komen er op die weg vaak genoeg bij uit dat de verantwoordelijke zorg niet altijd passend en/of openlijk was. En juist om te ontdekken wat de relationele kosten waren van wat iemand gaf of niet kon geven, is het van belang dat we de feitelijke omstandigheden en psychologische impact daarvan, evenals de interactionele consequenties daarbij, onderkennen. De invloed van die drie dimensies op het wel of niet rechtvaardig hebben kunnen handelen wordt dan duidelijk. Het erkennen van hetgeen gegeven en ontvangen is en van de relationele kosten die daarmee samen gingen, is cruciaal om te kunnen werken aan herstel van vertrouwen tussen de twee betrokkenen en in de bredere context.

Het kunnen blijven kijken naar de 'één op één relatie' tussen mensen, met het oog op 'lezen' van hun specifieke balans in het zoeken naar hulpbronnen, vraagt gedegen studie, oefening en voortdurend werken aan herstel van dialogische processen in de eigen familiale context en andere contexten van de contextueel werker. Het is als het ware een 'bril' die je opzet in je privé en werk, een bril die op den duur niet meer af kan.

Het dialogisch proces, d.w.z. de weg naar ontmoeting, kan niet zonder het werkelijk benieuwd zijn naar de ander. Het is benieuwd zijn naar wat de cliënt beweegt en bewogen heeft rondom wel of niet van betekenis zijn voor de ander. Prof. Nagy spreekt in dit verband ook over 'ethische verbeelding' en over 'de intergenerationele grootboeken van billijkheid'. Doordat we ons de ander in zijn context en geschiedenis kunnen voorstellen en begrijpen, krijgen we handvaten om hem te ontschuldigen en nieuw krediet te geven. We moeten het steeds zoeken op dat kleine, maar oh zo gróte werkgebied.

Wat we daar volgens prof. Nagy moeten zoeken is, hoe aan het licht gebracht kan worden, waar tussen de betrokkenen op een specifieke balans de 3 elementen van het dialogisch proces tot stand kwamen. Was er **zelfafbakening en zelfvalidatie**? Werd er rekening met **asymmetrie of symmetrie**? Was er **billijke veelzijdige betrokkenheid** in de uitwisseling van geven en ontvangen?

De betrokkenheid en verantwoordelijke/betrouwbare zorg die we altijd terugvinden op de balans noemen we dus de contextuele of relationele hulpbronnen. Als we deze hulpbronnen op bovenstaande specifieke wijze terugvinden lichten ze als het ware ons hart op. Er wordt onthuld wat gegeven en ontvangen is. Daarvan krijgen we de bevestiging, de bevestiging van de onvermoede betrokkenheid die er toch wás en ís. Want daar zijn we bij uitgekomen, juist door ons zoekproces in dié richting te gaan. Indien dan tussen de twee betrokkenen blijkt dat hetgeen gegeven werd pijnlijk uitpakte en niet passend was maar dat er wel intenties en pogingen waren, kunnen die alsnog ontvangen worden en kan erkenning vroeg of laat toch plaatsvinden. Er is alvast nieuw vertrouwen gegroeid wat een basis is om van gedachten te wisselen over hetgeen wél wederzijds passend had kunnen zijn.

Contextueel werkers moeten dus leren juist in die richting te koersen. 'De bril op te houden' waarmee de balans van geven en ontvangen tussen twee personen die daarop stagnatie ervaren, gelezen kan worden. Om dat te kunnen moet de contextueel werker met beide betrokkenen partijdig kunnen zijn. Hoe moet of kan een hulpverlener dit leren?

Het ontwikkelen van deze veelzijdig partijdige betrokkenheid gebeurt tijdens de dialogische herstelwerkzaamheden die de contextueel werker, in opleiding en voortdurend daarna, in zijn eigen context moet doen. Juist daar ervaart hij de onverwoestbare kracht van de existentiële loyaliteit en van de verdienste. De lange weg die we zelf te gaan hebben in onze eigen contexten in de richting van de herstelwerkzaamheden van dialogische processen, maakt ons nederig en geduldig naar onszelf en naar het werk wat onze cliënten te doen hebben.

Op balansen in de eigen familiale context wordt ervarend geleerd, dat momenten van passend geven en passend ontvangen, een verdienste is van twee personen. Het is de vrucht van het dialogisch proces van afwisselende zelfafbakening en zelfvalidatie, van faire wederzijdse belangenbehartiging.

‘Teamwerk in tandem verband’. Uit onze persoonlijk opgedane ervaringen putten we het vertrouwen om dit ‘tandemwerk’ bij onze cliënten te activeren. Alleen als we zelf ervaringsdeskundigen in de relationele ethiek zijn kunnen we onze cliënten ervan overtuigen dat we ons slechts dienstbaar willen maken om hulpbronnen uit hun context te mobiliseren. Dát is wat ons tot betrouwbare hulpverleners maakt.

In ons vak valt dus onze levenswijze en de methodiek samen. Het moedige werk in onze eigen context kunnen we enkel maar voortvarend doen, als we overtuigd zijn en blijven van het gegeven dat deze weg naar wederzijds rechtvaardig handelen in families, in diepste wezen een begaanbare weg is. En die overtuiging vloeit voort uit onze eigen vitaliserende ervaringen.

Die overtuiging die ons helpt om door te gaan in het ontwikkelen van vakmanschap halen we in eerste instantie uit het steeds weer inspirerende gedachtegoed van de grondlegger van deze visie en methodiek. Vervolgens kunnen we onszelf scherpen, bemoedigen en laven aan de opleiders van dit gedachtegoed die aan den lijve ervaren hebben dat onverwachte relationele hulpbronnen in hun eigen context bestonden.

Ik wil mijn betoog methodisch ondersteunen met iets toe te lichten over enkele attributen die ik steeds gebruik. Bij het zoeken naar bronnen van betrouwbare inspanningen om de pathologie heen, gebruik ik allereerst het genogram en de verbindende taal. Daarom hangt in mijn werkkamer bij iedere sessie het genogram van de betreffende familie aan de muur en ik blijf daar voortdurend naar verwijzen. Via het genogram komen we op balansen die extra zorg nodig hebben. Die pakken we er uit want dié moeten gelezen worden. Om een balans tussen twee personen te kunnen lezen, is het van essentieel belang om het meergeneratieperspectief in het oog te hebben.

Het hartje met de driehoek erin heb ik nodig om steeds weer en beurtelings, naar beide partijen op de balans, mijn aandacht voor symmetrie en asymmetrie te tonen, en mijn partijdigheid binnen het generatieperspectief aan beide betrokkenen te kunnen laten blijken. Zo ziet de cliënt of student dat het werk van herstel van vertrouwen niet gedaan kan worden zonder het zichtbaar maken van de existentiële en verdiende loyaliteiten op de balansen. In het hart van ieder mens zit als het ware een ‘heilige’ driehoek. In die driehoek zit een verlangen naar passend geven aan en passend ontvangen van zowel de biologische vader als moeder én daar zit ook het verlangen naar erkenning van het geven en het lijden. Als de biologische ouders niet de verzorgende ouders zijn, bestaat er naast de existentiële driehoek, een driehoek van verdiende loyaliteit. Beide driehoeken verdienen evenveel aandacht. Het verlangen om aan beide ouders tegelijkertijd recht te kunnen doen, brengt een kind automatisch bij loyaliteitsconflicten. Het verlangen om het loyaliteitsconflict te overstijgen blijft bestaan ook al is het vertrouwen daarop al lang verdwenen. Door steeds weer het hartje met daarin de driehoek in de hand te nemen, probeer ik cliënten het vertrouwen te geven dat ze niet gek maar juist normaal zijn als de pijn en de verwarring van het verlangen nog in hen blijft voortleven, ook al is het vertrouwen op verbetering van passend geven en passend ontvangen al ver weggeëbd.

Vier duplo poppetjes (2 grote en 2 kleine) helpen mij om de focus te houden op het lezen van de balans waarop al dan niet passend gegeven en ontvangen werd. Meer dan 4 poppetjes heb ik dus niet nodig om de balans te kunnen lezen en aan toename van kwaliteit van dialogische processen te kunnen werken. Het kleine poppetje is het hulpeloze kind dat in de situatie terecht kwam waar het maar moest uitzoeken hoe het alle bordjes in de lucht moest houden en zo de boodschap kreeg: “Zoek het maar alleen uit”. Zo werd basaal vertrouwen op hulp beschadigd en kreeg het kind te

weinig kans om het proces van wederzijdse belangenbehartiging te leren en loyaliteitsconflicten te overstijgen. De grote pop is de volwassene die geleerd heeft of aan het leren is om in een specifieke situatie zijn eigen belang te formuleren en de ander kan uitnodigen dit ook te doen.

Terwijl cliënten of studenten vertellen over hun zoektocht op een balans met een dierbare, verbeeld ik vaak met de 4 poppetjes de situatie die zij beschrijven. We zoeken vervolgens samen uit of het de kleine pop was, het hulpeloze kind, dat in beeld kwam of de volwassene die zichzelf probeerde af te bakenen en de ander uitnodigde dit ook te doen. Afhankelijk van het antwoord komt dan de kleine pop voor de grote te staan of de grote voor de kleine. Zo worden beide betrokkenen op die balans op dat moment met behulp van de poppetjes in beeld gebracht en tekenen stagnatie en beschadigd vertrouwen evenals betrouwbare zorg en vervolgens nieuwe kansen voor faire wederzijdse belangenbehartiging zich af.

Afsluiting

De weg naar ontmoeting blijkt dus steeds weer te gaan via de contextuele hulpbronnen, de resten van vertrouwen. Op dat traject vinden we aanknopingspunten om nieuwe mogelijkheden in geven en ontvangen aan het licht te brengen tussen de twee betrokkenen op een balans. Zelfs na de dood van een geliefde blijven de momenten waarop werkelijke ontmoeting tot stand kwam vitaliserende draagkracht geven.

In de mate waarin we actief kunnen bijdragen aan het proces van herverdeling van baten en lasten in onze eigen families en andere leefgemeenschappen, vergroten we de draagkracht in onze eigen loyaliteitshuishouding en bouwen zo aan ons eigen vangnet en dat van onze nakomelingen. De moed om cliënten te gidsen in de richting van deze kwaliteit van leven, in tegenstelling tot vechten voor overleving van de sterkste, kan uiteindelijk enkel worden ontleend aan de eigen helende en draagkracht versterkende ervaringen van de contextueel werker.

Draagkracht vergroten in families en leefgemeenschappen werkt preventief, omdat structureel overbelasting en daardoor veel pathologie kan worden voorkomen. Het contextueel gedachtegoed is net zo simpel en tegelijk zo ingewikkeld als het leven is.

Het zal duidelijk zijn dat er in mijn ogen vele redenen zijn om deze milde, heldere en menselijke methodiek volop te onderwijzen en de studenten te overtuigen van de noodzaak van doorgaande specifiek contextuele leertherapie en contextuele supervisie, ook na de opleiding. Dan zal het grote werk van prof. Nagy niet verloren gaan en de mensheid blijvend ten goede komen.

Toen lang geleden voor het eerst de reikwijdte van dit gedachtegoed en het belang ervan voor hulpverlening, therapie en vele andere gebieden van ons leven tot me doordrong dacht ik: "Ooit zal de psychiater en psychotherapeut Ivan B-Nagy naast de psychiater Sigmund Freud worden geplaatst in de geschiedenis. Ik weet niet of het ooit gebeuren zal, maar ik hoop daar vandaag een bescheiden bijdrage aan te hebben verleend.

Geraadpleegde literatuur

Boszormenyi-Nagy, I. (2000 Ned. vertaling N. Bakhuizen): Grondbeginselen van de contextuele benadering. Haarlem, De Toorts.

Boszormenyi-Nagy, I. & Krasner, B. (1994 Ned. vertaling N. Bakhuizen): Tussen geven en nemen. Haarlem, De Toorts.

Ducommun-Nagy, C. (2008 Ned. vertaling M. Michielsen): Van onzichtbare naar bevrijdende loyaliteit. Leuven, Acco.

Eerenbeemt E. van den, (2003): De liefdesladder. Amsterdam-Antwerpen, Archipel.

Eerenbeemt E. van den, (2008): Door het oog van de familie. Amsterdam, Bert Bakker/Prometheus.

Heusden A. van & Eerenbeemt E. van den (1983): Balans in beweging. Haarlem, De Toorts.

Meulink H. & Rijn A. van (2002): De onvermoede derde. Zoetermeer, Meinema.

Meulink-Korf H. (Melzer A. & Bregmen K. red. (2013): Opnieuw aangesproken. Gorinchem, Narratio.

Michielsen, M. & Mulligen, W. & Hermkens, L. red. (1998): Leren over leven in loyaliteit. Leuven, Acco.

Onderwaater, A. (1986): De onverbreekelijke band tussen ouders en kinderen. Amsterdam-Lisse, Swets&Zweitlinger.

Thans, M. red. (2007): Uit betrouwbare bron. Zoetermeer