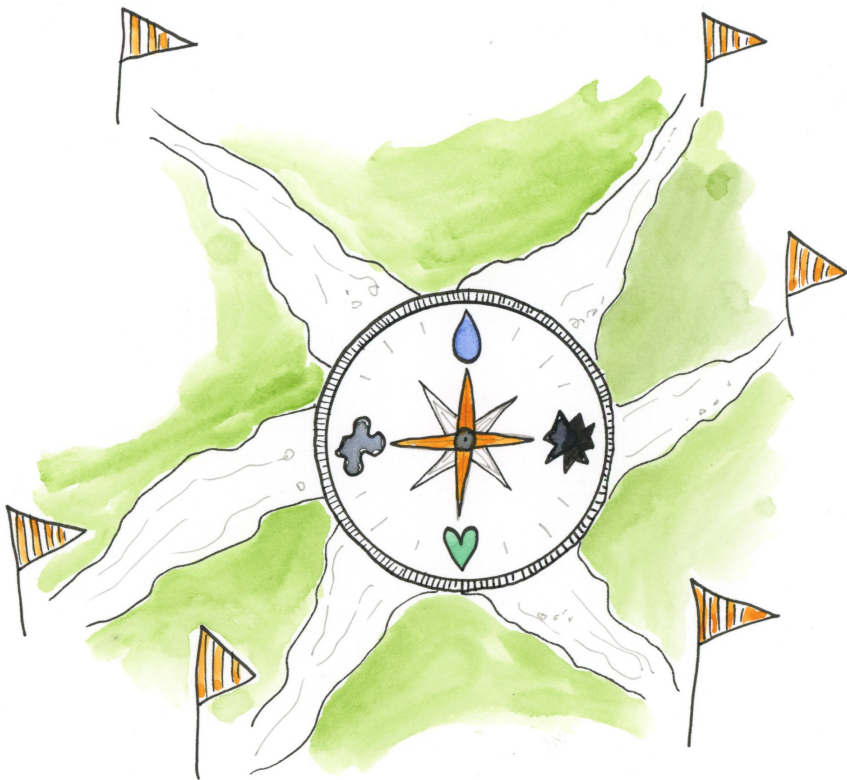


Marijke Leys

Kwetsbaarheid als kompas LEIDRAAD

VOOR DE PRAKTIJK



Boom

Marijke Leys

Kwetsbaarheid als kompas

Leidraad voor de praktijk

Boom

Inhoud

Woord vooraf	5
Proloog	11
Inleiding	13
Deel 1 Pieter – Redders voor het kind in nood	17
Deel 2 Isabel – Leren van je ergernissen	47
Deel 3 Anouk en Tim – Van binding naar verbinding	87
Deel 4 Marijke – Zicht op de begeleider	117
Epiloog	139
Dankwoord	141
Inspiratielijst	143

Inleiding

Meer en meer lezen we dat het goed is om contact te maken met onze kwetsbaarheid. Een van de onderzoekers die hierover veel gepubliceerd heeft, is Brené Brown. Haar boek *De kracht van kwetsbaarheid* (2013) is een bestseller. Terecht. In haar kielzog horen we dat het goed is om te durven falen, dat het enkel menselijk is. Dat we onze kwetsbaarheid mogen omarmen.

Toch blijft het voor mij zeer fascinerend om te zien dat er nog een heel groot verschil is tussen weten dat het mag, en het daadwerkelijk ook doen. We begrijpen de theorie, maar vragen ons af: 'Hoe doen we dat dan precies? Moet ik dan altijd kwetsbaar zijn vanaf nu?' We verzamelen soms alle moed om een moeilijk gesprek aan te gaan en plots bevriezen we, durven we niet meer, en begrijpen we niet hoe dat mogelijk is.

In dit boek wil ik niet alleen een lans breken voor onze kwetsbaarheid, maar ook niet uit het oog verliezen dat er mildheid nodig is om met jezelf om te gaan als je niet onmiddellijk de juiste weg vindt. Het is eerst en vooral belangrijk om te begrijpen waar je kwetsbaarheid precies vandaan komt en wat je tegenhoudt om er iets over te delen met anderen.

Ik heb besloten om mijn kennis over dit thema op te hangen aan enkele verhalen. Deze verhalen helpen me om mijn schrijfsels erg levendig te maken. In de verhalen verweef ik mijn theoretische kennis. Verschillende aspecten passeren de revue: de beschermers van onze kwetsbaarheid, de impact van onze geschiedenis, de innerlijke criticus en schaamte, en de interactiepatronen tussen mensen als de onderliggende kwetsbaarheid geen ruimte krijgt. Samen vormen de verhalen een leidraad. Geen absolute waarheid, wel een inspiratiebron. Diegenen die meelazen om me feedback te geven, hadden stevast hetzelfde commentaar: 'Ik word meegesleept en wil weten hoe het afloopt.'

Deel 1 gaat over Pieter, een pas gescheiden man die het moeilijk heeft als zijn kinderen niet bij hem zijn. In deel 2 kijken we mee met Isabel, een leidinggevende die zich afvraagt of ze wel in staat is om een team aan te sturen, aangezien ze zich zo vaak ergert aan het gedrag van sommige medewerkers. In deel 3 volgen we Tim en Anouk, een kop-

pel dat steeds vaker ruziemaakt en er moedeloos van wordt. In deel 4 kijk ik naar mijn eigen patronen als begeleider en onderzoek ik de wortels van mijn valkuilen. Elk deel wordt afgesloten met een zeer concrete oefening die je kunt toepassen in je eigen leven of in je werk als begeleider.

Ik wilde heel graag een doorleefd boek maken, zodat de ogen van de lezer nog meer voelende ogen worden. Je zal naast die grote verhalen nog korte verhalen lezen over gesprekken in de praktijk. Alle verhalen vinden hun oorsprong in reële gesprekken; iedere cliënt die zich zou kunnen herkennen in een verhaal heeft toestemming gegeven, inclusief mijn moeder als ik vertel over mijn eigen geschiedenis. Natuurlijk maakte ik de begeleidingsverhalen anoniem genoeg, zonder afbreuk te doen aan de werkelijkheid.

De vele tekeningen van Anje Claeys ondersteunen het geschreven woord. Ik vertelde haar mijn boek en zij maakte intussen wel tachtig tekeningen, heel fijn was het om daaruit te kunnen kiezen.

Ik heb gewikt en gewogen. Voor wie is dit boek eigenlijk? Voor de hulpverlener of voor iedereen? Dat is een lastige vraag. Het bepaalt immers het schrijfproces. Ook al begon ik met het idee om een zo breed mogelijke doelgroep te bereiken, het bloed kruipt blijkbaar toch waar het niet gaan kan. Ik kon het niet laten om duiding te geven bij wat ik doe in mijn praktijk, waardoor het boek toch net weer iets meer gericht is op professionele hulpverleners en begeleiders, zonder onderscheid te maken tussen coaches en psychotherapeuten.

Toch blijft het toegankelijk voor iedereen die interesse heeft in persoonlijke ontwikkeling. Het biedt inkijk in de hoofden van de cliënt én de begeleider. Begeleider is het woord dat ik in dit boek zal gebruiken en dat staat voor de coach, psycholoog, therapeut, hulpverlener.

Ik ben schatplichtig aan zeer veel denkers en voelers. Als ik letterlijk inspiratie haal uit een tekst, zal ik natuurlijk de bronnen vermelden. Vaak weet ik echter niet meer wat ik waar gelezen heb, of wat ik zelf wanneer ervaren heb in mijn werk met mensen. Na twintig jaar in de praktijk en in het trainersvak is dat gewoonweg niet meer te achterhalen. Daarom som ik hier een aantal grote inspiratiebronnen op.

Ik begin bij Hal en Sidra Stone. Ik adem in alles wat ik doe het Voice Dialogue-verhaal. De metafoor van de innerlijke bus is zo goed werkbaar dat het voor mij onmogelijk is om deze niet te gebruiken. Al een hele tijd volg ik Ann Weiser Cornell die met *inner relationship focusing* zo nauw aansluit bij Voice Dialogue dat het ene in het andere overvloeit. Kristin Neff en Brené Brown beïnvloeden mijn visie, alsook onze Vlaamse psychiaters Dirk De Wachter en Paul Verhaeghe. De boeken van Riet Fiddelaers-Jaspers bieden me inzicht en troost. Het werk van Anthony Bosschem en Tom Mahy van

www.zwijgenisgeenoptie.be inspireert me door hun krachtige interviews met mensen die iets willen delen met de wereld en niet meer willen zwijgen. Je vindt een inspiratielijst achter in het boek.

De allergrootste inspiratiebron zijn natuurlijk mijn cliënten en studenten. Ik ben dankbaar dat ik twee sterke professionele poten heb. Praktijk De Kering waar we intussen met zes therapeuten werkzaam zijn en het Voice Dialogue Instituut waar we met vijf trainers aan de slag zijn. Dankzij deze poten kom ik elke dag in contact met mensen die me hun verhalen vertellen, die me toegang geven tot hun innerlijke bus en waar ik deelgenoot mag zijn van hun worstelingen, maar ook van hun bewegingen. Er zijn geen woorden die expressie kunnen geven aan mijn dankbaarheid dat ik het vak van psychotherapeut en trainer mag beoefenen. Moge mijn erkentelijkheid voelbaar zijn in alle verhalen die ik met jullie deel.

Wellicht zijn alle draken in ons leven
Uiteindelijk prinsessen
Die er in angst en beven slechts naar haken
Ons eenmaal dapper en schoon te zien ontwaken.
Wellicht is alles wat er aan verschrikking leeft
In diepste wezen wel niets anders dan iets
Wat onze liefde nodig heeft.

Rainer Maria Rilke

DEEL I

Pieter

Redders voor het kind in nood



Het is vrijdagavond. Hij zit in de zetel en staart voor zich uit. Het zonlicht schijnt nog fel naar binnen. De kinderen zijn weer weg. Voor twee volle weken deze keer. Die stomme zomerregeling ook. Hij weet niet of hij dit wel aankan. De jongens voor het eerst zo lang weg. Hij voelt hoe zijn keel dichtknijpt. Tranen die zich in zijn buik vormen, stokken onderweg naar buiten. Ze stromen niet. De fles wijn staat al open op tafel, voorlopig nog onaangeroerd. Dat zal veranderen. Straks zal hij de roes verwelkomen. Met de roes komen soms ook de tranen los. Om uiteindelijk een beetje wankel naar zijn bed te schuifelen en de eerste van de veertien nachten in te gaan. Morgen mag hij van zichzelf een berichtje sturen.

Als Pieter me zijn verhaal vertelt, schetst hij dit beeld. Als hij praat over de wijn en de eindeloze Netflix-nachten, voel ik zelf hoe desolaat het dan wordt, hoe hij geen uitweg ziet en alleen maar zit te wachten tot het vanzelf beter zal gaan. Hij houdt zich voor dat de tijd zal helpen om eraan te wennen. Maar keer op keer ervaart hij dezelfde pijn. Hij probeert het te verbergen voor zijn kinderen, want hij wil niet de vader zijn die hen hiermee belast. Daarom heeft hij contact met me opgenomen. Op aanraden van zijn zus, die zich zorgen begon te maken omdat ze hem soms dagenlang niet kon bereiken in zijn kinderloze weken. Hij vindt het zelf wat belachelijk: 'Er zijn zoveel mensen die scheiden, de helft van mijn collega's heeft met die regelingen te maken, waarom ben ik weer diegene die daar niet mee om kan gaan? Het is gewoonweg zielig, hoe ik erbij zit.'

In die ene zin geeft hij mij veel inkijk in zijn innerlijke bus. De metafoor die ik gebruik als ik kijk naar een mens en zijn patronen. In die bus zitten verschillende personages die zonder dat we het beseffen een grote rol spelen in ons dagelijks leven. In de uitspraak van Pieter herken ik de stem die hem vergelijkt met alle anderen en die concludeert dat Pieter wel een zwak figuur moet zijn als hij niet kan doen waar anderen blijkbaar wel in slagen. Het lijkt erop dat er een grote innerlijke criticus aan het werk is. Pieter beseft nog niet dat deze stem ervoor zorgt dat hij zich nog slechter gaat voelen, zich meer isoleert en een stuk van zijn vitaliteit en vermogen om te bewegen wegneemt.

Ik ben voorzichtig met mijn empathie. Ik pleit er normaal gezien voor om de gevoelens van de cliënt te normaliseren, te laten inzien dat het totaal normaal is dat hij zich zo voelt, dat het ook niet niks is om je kinderen twee weken te moeten missen, dat je je daar slecht over mag voelen. Ik kan dit echter nu niet aan Pieter zeggen, hij veroordeelt zichzelf nog te fel, mijn empathie zou nog geen bodem vinden om in gezaaid te worden. De kritische stem zou ook mij in het vizier kunnen krijgen en me te soft vinden als begeleider.

Ik luister dus vooral naar zijn verhaal, over zijn stukgelopen huwelijk, over het bedrog van zijn vrouw en dat hij nog verschillende jaren geprobeerd heeft om zich eroverheen te zetten en te blijven voor de kinderen. Een scheiding is wat hij koste wat kost

wilde vermijden. Tot zijn vrouw er de stekker uit trok, zelf ook moegestreden, en een nieuwe toekomst voor zichzelf wilde. Voor hij het goed en wel besepte, stond er een ouderschapsregeling op papier en had hij een optie genomen op een huis in de buurt, dichtbij zodat de kinderen vlot over en weer zouden kunnen fietsen. Ik peil naar zijn geschiedenis. Pieter is zelf een kind van gescheiden ouders: 'Een verhaal waar ik liever niet te veel aan denk.'

Opnieuw krijg ik iets te zien van zijn bus. Iemand in die bus beslist: 'Daar gaan we niet te veel aan denken.' Ik noem dat een poortwachter. Misschien wel een poortwachter van herinneringen of emoties, dat weet ik nu nog niet. Alleszins, een poortwachter is altijd een deel dat met zeer goede bedoelingen komt afremmen. Een stem die me een stopsignaal voorhoudt, zodat ik weet dat ik mijn tempo moet aanpassen.

Ik knik dus, als hij zegt dat hij liever niet aan dat verhaal denkt. Ik honoreer de poortwachter en schrijf enkel de letters PW op zodat ik er een volgende keer op kan terugkomen. Ik zie na dat eerste gesprek al het begin van een pad. De innerlijke criticus beter leren kennen, de poortwachter honoreren zodat ik het juiste tempo vind en kijken of ik mogelijk toegang krijg tot de onderliggende kwetsbaarheid die ergens diep in zijn geschiedenis haar wortels heeft.

De innerlijke criticus

Als er één stem is die leidt tot psychisch lijden bij zeer veel mensen, dan is het de innerlijke criticus. Ooit ontstaan om ons te beschermen tegen kritiek van buitenaf, maar uiteindelijk is hij onze ergste scherprechter geworden. Diegene die ons in de gaten houdt en ons onmiddellijk tot de orde roept als hij iets constateert wat echt niet door de beugel kan.

Waarom is die stem gekomen?

Elk kind krijgt weleens te maken met bijsturing. Dat moet ook. Als onze ouders ons geen kaders zouden geven, dan zou het zeer moeilijk zijn om ons plekje te vinden in de samenleving, om te weten hoe alles er een beetje aan toegaat. Sommige kinderen zijn gevoeliger dan anderen voor commentaar en kritiek. Ik wijt dat voor een deel aan het genetisch materiaal. Wie we zijn of geworden zijn, is afhankelijk van wat we aan karakter meegekregen hebben – het mysterie van de genetica – en aan wat de context eraan toegevoegd heeft. Dat alles vormt een unieke mix van eigenschappen, gedragingen, maar ook van angsten en onzekerheden.

Kritiek komt bij een kind vaak hard binnen. Soms is het een zeer expliciete boodschap ('Jij bent de nagel aan mijn doodskist'), soms komt de commentaar op een impliciete manier binnen. De moeder of vader die het kind negeert, of enkel een keer met de ogen rolt en er verder het zwijgen toe doet. De kritiek wordt verinnerlijkt en omgevormd tot een innerlijke kritische stem. Als je de boodschap krijgt: 'Jij bent stout', dan vertaalt de criticus dat op een dusdanige manier dat het kind van zichzelf vindt: 'Ik ben stout'. Vanuit deze constatering probeert het kind beter zijn best te doen, er alles aan te doen om te vermijden dat het die boodschap ooit nog te horen krijgt. Om die pijn niet meer te voelen. Dat bedoel ik als ik zeg: de criticus komt in eerste instantie om je te beschermen tegen kritiek van buitenaf. Om je ervan te overtuigen dat je echt harder moet werken, braver moet zijn, stiller moet zijn. Het is een soort van waakhond die ons in de gaten houdt.

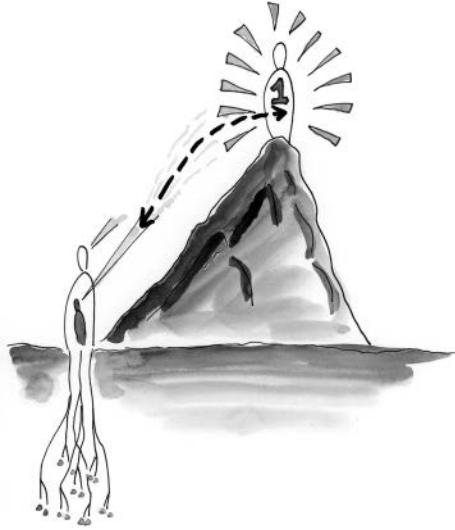
Er bestaan gradaties in deze stem. Bij sommige mensen komt die af en toe opzetten, bij anderen is die stem er bijna de hele dag. Ook al komt de criticus met de beste bedoelingen, toch kan iemand er volledig door gegijzeld en verlamd worden.

Hoe werkt die stem?

De favoriete bezigheid van de innerlijke criticus is vergelijken. Hij vergelijkt je niet met het gemiddelde. Neen, dat is niet goed genoeg. Hij vergelijkt je met de top. Je moet excelleren, niets minder dan dat. Hij tolereert geen verzwakking. Vergelijkingsmateriaal is er genoeg. Veel meer dan vroeger. Paul Verhaeghe beschrijft het goed in zijn boek *Intimiteit* (2018) Onze huidige individualistische maatschappij zorgt ervoor dat we alleen nog maar kunnen falen, want we kunnen nooit beantwoorden aan alle beelden die ons worden voorgehouden. Je moet beter eten, beter bewegen, een betere work-lifebalans hebben, jezelf goed verzorgen, een goede ouder zijn, een goede partner, een goede vriend. Het houdt niet op. De criticus heeft een onmetelijk groot terrein waarop hij jou kan aanspreken. Als je faalt, is dat reden te meer om je nog beter in de gaten te houden. Vooral 's nachts kan de stem keihard toeslaan. Als alles donker en zoveel groter is. De nuchtere rede slaapt. Het piekeren neemt de overhand.

Signaalgever

Eigenlijk is deze stem niets meer dan een signaalgever. Als de criticus spreekt, dan wil dat zeggen dat je je kwetsbaar voelt, dat er iets is waarover je onrustig bent, dat er ergens een risico is dat er iets kan foutlopen. Echter, we zijn bang om deze onderliggende kwetsbaarheid onder ogen te zien, en luisteren vooral naar wat de criticus ons te vertellen heeft. Meer nog, de criticus geeft ons het gevoel dat onze emoties een teken van zwakte zijn, dat we op deze manier nooit zullen slagen in het leven als we ten prooi blijven vallen aan onze – in zijn ogen – overgevoeligheid. Deze stem spreekt met een zeer grote autoriteit,



waardoor iemand er helemaal mee kan samenvallen: 'Ik ben nu eenmaal dom, ik ben geen goede moeder, ik ben ook echt niet de moeite waard'. Deze sterke overtuigingskracht blokkeert net het zicht op de onderliggende pijn en behoeftes. Je moet de stem kennen en geduld hebben om de criticus een plek te geven in de innerlijke bus, en toch zicht te krijgen op de diepere wortels.

Zo is het ook bij Pieter. Zijn criticus is woest als hij weer eens een glas wijn gedronken heeft, verbolgen als hij zijn jongste zoon gezegd heeft dat hij hem soms zo mist als hij er niet is. Hij vindt het pathetisch dat Pieter zich niet als een krachtige man kan gedragen. Het gevolg is dat Pieter nog meer de neiging heeft om een glas wijn te drinken, om ook die stem het zwijgen op te leggen.

Ik bespreek het met Pieter. Ik leg hem uit hoe die stem werkt en dat ik die ook bij hem ontwaar. 'Ja, het is toch ook erg zwak dat ik dan zoiets zeg tegen mijn zoon? Dat doe je toch niet? Ik moet die jongens juist aanmoedigen om een goede tijd te hebben bij hun mama. Ik wil niet zo'n vader zijn die hun een schuldgevoel geeft.'

'Zo is het precies', zeg ik. 'Die stem wil dat je je uiterste best doet om ervoor te zorgen dat je jongens zich goed voelen, daarom praat hij zo heftig op je in. De bedoeling is ook zeker niet dat die stem verdwijnt – iemand die een beetje kritisch toekijkt, dat kan heel handig zijn. Als die echter de hele tijd commentaar geeft, dan kan dat echter wel een zwaar gevoel geven.'

Pieter beaamt dat hij het soms allemaal niet meer helder ziet, alsof hij het nooit goed kan doen, er blijft steeds zo'n zware sluier hangen.

Ik stel voor om deze stem eens een plaats in de ruimte te geven, zodat ik hem beter kan leren kennen en kan begrijpen waarom hij zo'n grote rol speelt.

Pieter vertelt dat het een grote, donkere figuur is, die vlak bij hem staat. Ik nodig Pieter uit om even op die plek te gaan staan en ik bevraag die stem.

Begeleider: 'Ik heb de indruk dat jij Pieter goed in de gaten houdt ...'

Kritische stem: 'Dat klopt, het is ook echt nodig, hij is zo zwak. Hij zou zich dringend moeten vermannen. Zijn werk lijdt er ook onder, dat kan echt niet. Het zal niet lang duren voor zijn baas dat doorheeft, en als hij zijn job verliest is hij nog verder van huis.'

B: 'Je ziet veel, merk ik. Het klinkt alsof je je ook een beetje zorgen maakt om hem en daarom zo op hem inpraat. Misschien kan je me zelf vertellen waarom je hem zo goed volgt.'

Kritische stem: 'Tja, ik wil niet dat zijn kinderen er last van hebben. En als zijn werk minder goed loopt – wat kan er dan allemaal gebeuren? Het grootste probleem zijn al zijn gevoelens, hij is altijd een beetje een huilebalk geweest eigenlijk. Veel ruggengraat zit er niet in.'

B: 'Je houdt hem al wel een tijdje in de gaten blijkbaar.'

Kritische stem: 'Zeker en vast. Als kind moest hij al vaak zijn tranen verbijten. Hij werd er ook wel wat om uitgelachen; en zijn vader, toen die nog in de buurt was, vond het ook maar niets. Hij had wel wat meer verwacht van zijn zoon. Dat begrijp ik maar al te goed.'

B: 'Oké, ik hoor hier heel veel dingen. Het lijkt erop dat jij niet wil dat anderen hem zwak vinden, dat hij daardoor veroordeeld zou worden.'

Kritische stem: 'Klopt ja, zo'n voorbeeld voor zijn zonen, dat kan toch eigenlijk niet.'

Ik bedank die stem voor het gesprek en ga weer terug naar Pieter. Pieter beseft al een beetje dat deze stem er wel heel vaak is. Al lang is, eigenlijk. Hij heeft echter nog steeds het gevoel dat de stem gelijk heeft. Hij geeft aan dat hij zich echt wel wil proberen te vermannen.

De enige opdracht die ik Pieter meegeef, is of hij in de volgende periode opmerkzaam kan zijn als hij die stem hoort praten en eventueel wat zaken noteert die hij hoort in zichzelf. 'Ik denk dat die toch wel zeer veel aan het woord is, maar ja, wat wil je, ik ben dan ook een hopeloos geval.'

Opnieuw merk ik de scherpe veroordeling op, ik maan mezelf om extra voorzichtig te zijn.

De cliënt helpen om te separeren van de innerlijke criticus is geen makkelijke opdracht, zeker niet als dat deel erg groot geworden is. Hoe luider die stem is, hoe sterker mijn vermoeden wordt dat er behoorlijk wat kwetsende ervaringen aan ten grondslag liggen. Je zou kunnen zeggen dat de criticus de deur naar die ervaringen gesloten houdt, en zeker voor mij als begeleider. Ook hier probeer ik niet te snel te gaan, ik herinner me immers nog de poortwachter van Pieter die me de pas naar het verleden afsneed. Dat de criticus me hier al zoveel vertelt, is eigenlijk al heel bijzonder. Nog meer dan in het eerste gesprek scherp ik mijn werkhypothese aan. Er zijn goede redenen waarom die stem ooit gekomen is, het is belangrijk dat ik er voorzichtig naar op weg ga. Ik noem het soms de zoektocht naar de grootste steen. De steen die helemaal onder aan het stapeltjesverdriet ligt, een term die ik graag ontleen van Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten (2014).

In deze sessie heb ik Pieter gevraagd om op de plek van de kritische stem te gaan staan. Als je dat zelf een te grote stap vindt, omdat je niet zeker weet hoe verwoestend die innerlijke stem zou kunnen zijn, dan kan je een tussenstap nemen: laat de cliënt een plek in de ruimte aanwijzen waar die stem zou staan en vraag wat die stem dan tegen hem zegt. Op die manier krijg je een kijk op de heftigheid van de stem en kan je al dan niet bepalen of je de cliënt op die plek laat staan. Je vindt hierover meer info in mijn eerste boek *Oog in oog met kwetsbaarheid* (2018).

Als Pieter de volgende keer mijn praktijk binnenstapt, merk ik zijn laaghangende schouders op, alsof hij een zware last met zich meedraagt. Hij steekt onmiddellijk van wal. De kinderen zijn intussen weer thuis, maar hij merkt dat hij er niet helemaal van kan genieten, dat hij alleen maar kan denken aan het feit dat ze in augustus weer eens twee weken weg zullen zijn. Hij is kwaad dat het steeds erger wordt. Hij kijkt me strak aan. Alsof hij gehoopt had dat de enkele gesprekken die we hadden, hem al een beter gevoel hadden moeten geven. Ik proef iets van wanhoop en denk dat het goed is om op zoek te gaan naar een beetje meer lucht. Diepte en zwaarte zijn er op dit moment al genoeg.

Ik vraag hem om me een herinnering te beschrijven over een moment waarop hij een fijn gevoel had bij zijn kinderen, een situatie waarin hij ontspannen was. Het was niet mijn beste interventie. Ik hoopte via die weg eventueel een positief gevoel te verankeren. Ogenblikkelijk zie ik hem nog dieper ineenzakken. 'Dat is lang geleden, van toen we nog samenwoonden als gezin, toen alles nog goed was.' Mijn eigen criticus geeft me een uitbrander: 'Denk je nu echt dat tips en tricks hier helpen?' Ik zucht inwendig en beslis

om te vertragen, om het pijnkompas toch te volgen, om erop te vertrouwen dat wat zich nu toont belangrijk is.

‘Kan je eens even teruggaan, Pieter, naar het gevoel dat je hebt als je kinderen nu bij jou zijn?’

Hij knikt, dat is niet zo moeilijk, het gevoel vult eigenlijk de hele ruimte. Ik vraag hem me een paar woorden te geven die passen bij dat gevoel. Hij denkt even na. Hij legt zijn hand op zijn keel: ‘Toegeknepen, geen lucht ...’

Ik moedig hem aan om zijn hand daar even te houden. ‘Blijf er even bij zo Pieter, laat je hand er maar liggen en kijk wat er nu komt.’

Hij beweegt zijn hand een beetje op en neer, wrijft over zijn keel en laat dan zijn hand zakken naar zijn borst. ‘Een pijn in mijn hart, een drukkend gevoel hier, bang ook ... Ik ben zo bang dat ik hen weer zo hard ga missen.’

Ik knik als ik hem aankijk. ‘Ja, je weet al hoe dat voelt hè, dat grote gemis.’

Hij knikt ook en ik zie een traan in een ooghoek. Ik zwijg en geef hem de tijd. De tijd om zelf te voelen welke richting hij uit wil. De poort kan weer dichtgaan nu. Of hij kan ze iets meer openen. Er komen nog enkele tranen. ‘Ja, er is pijn ... verdriet.’ Ik volg hem in zijn stroom. Ik probeer niets te veranderen, enkel aanwezig te zijn. Zodat hij even niet alleen is met zijn gevoelens. Hij is stil, ik zie op zijn gelaat dat er heel wat gebeurt. Hij zucht eens diep. Ik leg mijn hand ook zelf even op mijn borst en adem met hem mee.

Na een tijdje vraag ik hem om me te beschrijven wat er gebeurt. Hij zegt dat hij wat meer ruimte voelt in zijn borst. Dat hij zich wat lichter voelt. ‘Er was wel een leuk moment met de jongens, gisterenochtend nog aan de ontbijttafel. We zaten al buiten, het was warm genoeg. De oudste zei dat de tuin zo mooi geworden was. Ik had er dan ook keihard in gewerkt, de laatste weken. Ik vind het fijn dat hij zo opmerkzaam was. Ik voelde even dat het misschien toch wel goed kon komen zo.’ Pieter glimlacht. Zijn schouders zijn duidelijk meer ontspannen.

Meer hoeft ik niet te weten over al die pijn en dat verdriet. Hij kon erdoorheen gaan. Ik was facilitator, maar ook gewoon toeschouwer.

Het pijnkompas

Niemand voelt graag pijn en verdriet. Het zit ingebakken in onze menselijke natuur dat we er graag zo snel mogelijk van weg willen. Het nadeel van de pijn negeren of omzeilen is dat we vaak aan de oppervlakte blijven hangen, dat we eerder terecht komen in het geven van advies. Ik heb er als begeleider heel veel jaren over gedaan om erop te durven vertrou-

wen dat het soms echt noodzakelijk is om wel stil te staan bij de moeilijke gevoelens, ook als die emoties zo groot zijn dat ze ook mij als hulpverlener kunnen verlammen.

Na het gesprek met Pieter was ik weer zo dankbaar dat ik het pijnkompas toch durfde te volgen. Het lijkt alsof je de ander er nog dieper induwt, maar het is niet zo. 'Je kunt een plek pas verlaten als je er werkelijk geweest bent.' Het is de mantra van *emotion-focused therapy*. In die opleiding heb ik geleerd om nog meer te vertragen, nog meer erop te vertrouwen ook dat het lichaam komt helpen om kennis en weten te ontsluiten. Het is aan mij om het pijnkompas in de hand te houden, om Pieter te helpen de weg naar binnen te gaan. Contact te maken met het verdriet. De hand op zijn lichaam helpt daarbij. Mijn spiegeling als ik dat ook doe, ondersteunt het proces. Ik maak mijn aanwezigheid vaak enkel kenbaar door empathisch te hummen. Er zijn geen volzinnen of vragen nodig.

Pieter steekt onmiddellijk van wal bij de start van het volgende gesprek. 'Ik ben huilend wakker geworden uit een droom vannacht, een slechte droom.' Ik spits de oren, de wijsheid uit dromen wijst vaak de weg op het te volgen pad in de begeleiding. Ik moedig Pieter aan de droom te vertellen. 'Gisteren zijn de kinderen weer vertrokken, ik voelde me rotslecht, heb ook weer wat te veel gedronken en midden in de nacht werd ik huilend wakker. Ik droomde van mezelf als kleine jongen, ik denk een jaar of 10 en ik zocht in ons huis naar mijn vader. Ik vond hem nergens en raakte in paniek. Mijn moeder was een totaal andere vrouw die me zei dat ik geen vader had, dat er nooit een vader geweest was. Ze riep naar mij dat ik dat eindelijk maar eens moest beseffen. Ze sleurde me aan mijn haren mee door het huis, naar elke kamer gingen we en nergens was mijn vader te zien, ik ging steeds harder huilen en toen werd ik wakker. Verschrikkelijk. Ik denk dat het door de wijn is. Wat een nare droom.'

Ik ben verbaasd, zoals wel vaker, verbaasd door de enorme betekenis van de droom. (Een gouden tip: vraag tijdens je begeleiding eens naar de dromen van je cliënt, je zal verrast zijn welk materiaal er allemaal naar boven komt via het onderbewuste.)

Ik herinnerde me dat ik in het eerste gesprek met Pieter een aantekening maakte, dat er een poortwachter verscheen toen hij me vertelde dat hij het niet over de scheiding van zijn ouders wilde hebben. De droom geeft me te kennen dat de tijd er misschien rijp voor is, om eens te kijken naar de oude geschiedenis. Ik geef aan dat het toch wel een zeer bijzondere droom is en ik vraag hem of hij me iets zou willen vertellen over de scheiding van zijn ouders.

Hij aarzelt even, maar steekt dan toch van wal. Zijn ouders maakten erg vaak ruzie, als kleine jongen verstopte hij zich meestal in zijn kamer zodat hij niet in de buurt van

het lawaai was. Zijn moeder kon enorm hard schreeuwen, een beetje zoals in de droom. Zijn vader onderging het meestal, behalve die keren dat hij wat te veel dronk en wel terug schreeuwde. Uiteindelijk is zijn vader weggegaan, zomaar van de ene dag op de andere. Acht jaar was Pieter toen. Pieter herinnert zich dat hij op een vrijdagavond bij het raam zat en op zijn vader wachtte. Die had immers beloofd dat hij hem vrijdags zou komen halen. Heel af en toe gebeurde dat ook, maar meestal niet. Als hij verscheen, was er opnieuw ruzie. Pieter zucht: 'Het was een erg moeilijke tijd. Ik miste ook een broer of een zus, voelde me alleen. Uiteindelijk is mijn vader weggebleven. Pas veel later, toen ik al zelf kinderen had, heb ik hem opgezocht. We hebben nu een klein beetje contact, maar echt veel zie ik hem niet.'

Het is een pijnlijk verhaal. Hij vertelt het nog alsof het over iemand anders gaat. Maar toch zie ik hier en daar een klein beetje emotie doorschemeren. Ik merk dat de energie in de ruimte verandert, iets wat vaker gebeurt als de kwetsbaarheid en zeker de gekwettheid tevoorschijn komt. 'Ik probeer me een beetje voor te stellen hoe dat is, voor een kleine jongen, om zo bij het raam te zitten wachten, niet wetend of je vader komt of niet ...'

Hij kijkt me stil aan. Haalt zijn schouders op. 'In je droom wordt zo precies wel duidelijk welke emoties er misschien allemaal geweest zijn. Ik hoor angst, verdriet, zoeken. Eigenlijk zit dat kleine jongetje nog altijd een beetje in jou. Vandaag. Bij mij is dat ook zo, in mij zit ook nog een klein meisje dat de herinneringen draagt van enkele moeilijke dingen. Dat is voor ons allemaal zo.'

Terwijl ik dit vertel, voel ik dat mijn eigen kleine meisje zich roert, zelf kind van gescheiden ouders die ook op een pijnlijke en soms luidruchtige manier uit elkaar gingen. Ik stuur kort een klein beetje aandacht naar haar en kijk dan terug naar Pieter.

'Een jongen die de herinneringen draagt ... dat is wel bijzonder, eigenlijk. De droom ook. Ik vraag me af of dit iets te maken heeft met het grote verdriet dat ik voel als mijn jongens vertrekken, ook op een vrijdagavond. Echt, de gelijkenissen zijn wel zeer treffend.'

Ik laat hem zijn eigen verhaal construeren. 'Dat verdriet is zo overspoelend, ik kan me dan zo schuldig voelen dat ik hen in de steek laat, alsof ik dan hetzelfde doe als mijn vader gedaan heeft. Het is niet hetzelfde natuurlijk, ik zal hen altijd op vrijdag gaan halen. Ik val nog liever dood dan hen te laten wachten. Een kwartier op voorhand sta ik al om het hoekje te wachten, te wachten tot het 6 uur is en ik naar de voordeur kan wandelen. Het ziet er achteloos uit, maar echt, geen minuut wil ik te laat zijn dan.'

Voor mijn ogen ontvouwt zich een systemisch verhaal. Over een kleine jongen die tevergeefs wacht op een vader. Over een vader die blijkbaar niet het vermogen had, om



wat voor redenen dan ook, om zijn beloftes waar te maken. Over de volwassen man die hier zit en de puzzelstukjes bij elkaar legt.

‘Hoe moet het nu verder, nu ik dit weet?’

Ik schrik er even van op. Pieter wil graag naar oplossingen, zo snel mogelijk weer van de kwetsuur weg. Een zeer normale reactie. Zelf voel ik nog de kwetsuur die naar mijn gevoel nog wat aandacht vraagt. ‘Pieter, vind je het goed dat we straks eens kijken naar hoe het verder kan gaan, maar dat we nog even stilstaan bij die jongen in jou? Het lijkt me belangrijk dat hij een beetje aandacht en misschien zorg krijgt na al die tijd.’

Pieter zwijgt, hij weet duidelijk niet goed wat ik bedoel. Ik help hem door te vragen of er iets is wat hij vandaag, als volwassen man zou willen zeggen tegen die jongen die bij het raam staat te wachten. Onmiddellijk komen de tranen tevoorschijn. ‘Ik vind het zo erg voor hem, dat had nooit zo mogen gaan, geen enkel kind verdient dat.’

De connectie begint te ontstaan, de zo belangrijke verbinding tussen de volwassen man en het jonge deel dat niet alleen de herinneringen en de pijn draagt, maar dat ook helemaal wakker is nu Pieter zelf als gescheiden man met zijn zonen moet proberen om te gaan. ‘Zeg het hem maar, dat je het zo erg vindt. Laat maar even gebeuren wat er nu is, wat er ontstaat tussen jou en hem.’ Pieter zwijgt en knikt alleen maar. ‘Hij voelt dat je aanwezig bent en dat je het erg vindt voor hem. Dat is al bijzonder.’

Pieter is er heel stil van geworden. Ik kijk toe hoe het misschien de allereerste keer is dat er een beetje lucht gegeven wordt aan dat oude kindstuk. Wellicht was er toen ook niemand die de jongen nabij was, die begripvol was, die doorhad wat er allemaal aan de hand was. De innerlijke dialoog heft die eenzaamheid een beetje op.

De innerlijke dialoog

Het opbouwen van de innerlijke dialoog tussen een cliënt en diens gekwetste delen is wellicht de belangrijkste rode draad in al mijn begeleidingen. Steeds meer zie ik dat de traumaliteratuur dit werk ook ondersteunt. Er hoeft echter geen grote kwetsuur te zijn om dit proces als begeleider te faciliteren. Iedereen heeft wel ergens een gevoelig stukje geschiedenis dat tot op de dag van vandaag leven en handelen bepaalt. Elk mens heeft soms emoties die de overhand kunnen nemen en ons overspoelen. Je zou eigenlijk elke emotie, elke gedachte, elk fysiek gewaarzijn kunnen zien als een deel in ons, een stem die nood heeft aan aandacht. Je kunt echter pas werkelijk aandacht aan iets geven, als je er niet meer mee samenvalt. Als er ruimte is tussen jezelf en dat deel.

De innerlijke dialoog staat symbool voor deze ruimte. Ik spreek iets toe dat integraal deel uitmaakt van mezelf. Door het toe te spreken laat ik het weten dat ik er ben, dat ik het stuk erkenning wil geven en dat ik in staat ben om er een relatie mee aan te gaan. Relatie komt van het Latijnse *relatio*: verhouding. Je kunt je verhouden tot dat wat in jou is. Je kunt je niet verhouden tot dat waar je mee samenvalt. De dialoog heeft als doel een grotere veerkracht te ontwikkelen. Een kracht die ontstaat via de weg van zelfcompassie.

Het is een innerlijk proces. We kunnen niet zomaar de context veranderen waarin we leven. Pieter kan de klok niet terugdraaien zodat zijn kinderen altijd bij hem zijn. Hij zal moeten leren mee te veren met de situatie. Er zal iets moeten veranderen in hemzelf waardoor hij zich krachtiger zal voelen. Begrip en compassie voor de emoties en de verschillende delen zal hem uiteindelijk helpen om beter om te gaan met de verschillende delen in zichzelf, om te beslissen hoe hij die stemmen een plaats kan geven, en om uiteindelijk steviger, maar doorleefder in zijn schoenen te staan.

Er is een verschil tussen sterk zijn en veerkrachtig zijn. Sterk zijn is meer het gevoel: 'Ik kan het aan, ik moet dit kunnen, anders ben ik zwak.' Het is jezelf oppeppen om met iets om te gaan. In veerkracht zit de beweging van de veer: je kunt op en neer meebewegen met de gevoelens en gedachten in jezelf, zonder dat je erin komt vast te zitten, maar ook zonder ze te verloochenen.

Het is niet zo vreemd dat Pieter het initieel wat verwarrend vindt. Dat jongetje in hem. Het oude verhaal. De relatie die hij ermee aan te gaan heeft. Toch komt het antwoord vaak heel spontaan als ik de cliënt vraag of hij iets wil zeggen tegen dat deel. Het lijkt erop dat er een soort van diep weten vrijkomt vanuit de compassie en een aanvoelen dat geen enkel kind bepaalde dingen heeft verdiend. Merk je dat er vooral rancune en ergernis zit naar die kindstukken, dan is er wellicht nog wat dieper werk nodig, waarvoor ik je graag verwijst naar mijn boek *Oog in oog met kwetsbaarheid* (2018).

Werken aan zwaarte

‘Ik was halverwege bijna teruggegaan. Wat kom ik hier eigenlijk doen? Het is totaal niet het moment om nu aan de zwaarte van mijn geschiedenis te werken.’

Ik beaam het, geef haar gelijk. Deze dame heeft enkele zware ballen in de lucht te houden. Haar moeder ligt op sterven, haar dochter is opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Ze wil de relatieve rust in zichzelf niet verstoren. Ze haalt opgelucht adem als ze voelt dat ik niet zal doorduwen. Ik wijs met mijn hand naar een plekje vlak bij haar.

‘Als ik er even van uit mag gaan dat de zwaarte een deel van jou is dat hier naast je zit, een deel dat al heel lang voor jou de pijn draagt, misschien is het dan een idee, een mogelijkheid, misschien, dat je dat stuk laat weten dat je er nu niet echt kan zijn voor dat deel, dat dat nu niet mogelijk is.’

Ze zwijgt lang. Ik weet niet wat er in haar omgaat. Het wordt stiller in haar. Dat zie ik wel, omdat haar gelaatstrekken meer ontspannen zijn.

‘Ik kan haar iets laten weten?’

Ik knik. ‘Een deel kan best geduldig zijn. Als het maar weet dat jij haar ziet zitten en dat je eerlijk durft te zijn. Eerlijk zeggen dat je nu niet weet hoe je dat moet doen, met haar omgaan. Dat het nu eigenlijk niet het goede moment is.’

Ze zegt dat het helpt om het als een deel te zien. Het maakt haar kalmer. Ze recht haar rug en oogt krachtiger. ‘Ik kan het haar inderdaad laten weten. Dat voelt wel goed voor nu. Ik weet dat ik later bij haar terug wil komen, maar niet nu.’

Als ze weg is, bedenk ik nog dat werken aan de zwaarte niet altijd wil zeggen dat we diep in het verdriet duiken. Dat is eigenlijk een misvatting. Als er nog niet genoeg draagkracht is, dan is deze eerste stap essentieel. Eerlijk zijn tegen dat wat is. Dat geeft al ademuimte. Een klein kind is ook eerder gebaat bij de waarheid dan bij een loze belofte. Zo is het ook met de delen in onszelf. Ik noem het ‘eerlijke betrokkenheid met zo’n deel’. Zelfbetrokkenheid.

Pieter vertelt in een volgend gesprek dat hij nu wel beseft dat er veel oude geschiedenis is die hem achtervolgt. Toch gebeurt het nog dat hij te veel drinkt. Eigenlijk heeft hij na het vorige gesprek nog meer gedronken dan anders. ‘Het is alsof ik het toch niet goed aankon, ik vond het allemaal nogal overweldigend de vorige keer.’

Ik onderzoek wat de alcohol doet met hem. Hij haalt zijn schouders op. ‘Het is een automatisme geworden. Soms word ik er gewoon wat suf van, soms moet ik zelfs huilen, maar vraag me niet waarom. Alles is dan gewoon zo lastig en zwaar.’ Hij beaamt dat het een vlucht is uit de realiteit. ‘Ik zou willen dat ik het allemaal wat meer kon relativieren,

toch wat krachtiger zijn. Ik ben niet mijn vader, dus waarom kan ik er dan niet anders mee omgaan?’

Ik zie dat we weer een stapje terugzetten. Het vorige gesprek was duidelijk erg confronterend, hij wil liever niet te veel stilstaan bij de geschiedenis. De alcohol is dan een redder voor het kind in nood. Een verdoving van wat hij voelt. Het gevolg is dat hij daarvoor net ook moeilijker tot beweging kan komen. Hij blijft in cirkels draaien.

Ik zou sterker moeten zijn.



Het lukt me niet.



Ik drink om dat niet te hoeven beseffen.



Ik vind mezelf zwak, omdat ik drink.



Ik zou sterker moeten zijn.

Ik schrijf de zinnen op het bord en hij knikt. Precies dat is wat er gebeurt. ‘Drinken helpt ook om me minder eenzaam te voelen. Ik praat er liever niet over, ik kan niet iedere keer mijn zus bellen, ze doet al genoeg voor mij en de kinderen.’ Als ik vraag of hij vrienden heeft of andere familieleden met wie hij weleens praat, dan is het antwoord negatief. ‘Mijn collega’s weten het eigenlijk nog niet, ik praat er gewoon niet graag over.’

Ik vind het heel frappant. Hij woont intussen een halfjaar alleen, enkel zijn nabije familie is op de hoogte. Ik begin die eenzaamheid van Pieter wat beter te begrijpen nu. Hij is niet alleen eenzaam in zichzelf omdat hij de moeilijke gevoelens liever uit de weg gaat, uitreiken naar anderen is ook erg moeilijk. Hij voegt er nog aan toe dat hij als kind en puber ook weinig vrienden had; voor zijn vader wegging, was het echt niet tof om vrienden uit te nodigen, en nadien – tja, het kwam er gewoon niet meer van.

‘Speelt er iets van schaamte mee, waardoor je er liever niet met anderen over praat?’

Hij knikt. ‘Ja, ik denk het.’ Hij wriemelt een beetje op zijn stoel en kijkt weg van mij. ‘Ik heb altijd bij hoog en laag beweerd dat ik nooit zou scheiden, dat ik het mijn kinderen nooit zou aandoen. En kijk nu ...’