

Leertherapie op de agenda

Deel I Het belang

Deel II Een impressie

Monika Jongerius-Joras

Leertherapie op de agenda

Deel I Het belang van leertherapie

Deel II Een impressie van een leertherapie

Over deel II

Ik heb de algemene inleiding en het gehele stuk met veel plezier en fascinatie gelezen.

Fijn en belangrijk is dat je de context van het stuk aan de lezer duidelijk maakt en ook de rollen van de schrijver, verteller en de andere personages.

Door die keuze is er een gelaagdheid ontstaan die zowel simpel oogt als recht doet aan de gevarieerdheid en complexiteit van interacties en aan die van het bewustzijn van mensen en hun conversaties.

Wat een groot werk is het geweest om tot deze vorm te komen en wat fijn dat je een vorm hebt gevonden die onaf genoeg is om te ervaren dat het een impressie van een proces is, maar ook zo weldoordacht dat je onontkoombaar gaat voelen dat dit er toe doet.

Ik vind het stuk heel bevredigend en ben dankbaar dat ik een bijdrage heb kunnen leveren aan het tot stand komen van dit werk. Mijn diepe waardering en compliment hiervoor.

Ik hoop met jou dat collegae hier moed uit putten om in continue zorgvuldige dialoog zichzelf en de ander te blijven bevragen en zien.

Dr. Hans Bom (16 augustus 2017)

- Klinisch psycholoog
- Systeemtherapeut
- Opleider (NVRG)
- Supervisor (NVRG en NVP)
- Leertherapeut (NVRG)

Leertherapie op de agenda

Bijdrage tot een kwaliteitsdiscours binnen de NVRG

Deel I Het belang van leertherapie

Deel II Een impressie van een leertherapie

Drs. Monika M. Jongerius-Joras NVRG-lid

Arts, psychiater, psychotherapeut (niet praktiserend)
Gezins-relatietherapeut (niet praktiserend)

© 2017 Monika M. Jongerius-Joras, Haarlem

Tekst	Monika M. Jongerius-Joras, Haarlem
Vormgeving	Sjoukje Ziel, Amersfoort
Drukwerk	Drukkerij Vandenberg, Maarn
Afwerking	Boekbinderij Patist, Bilthoven
Papier	Omslag: Keaycolour cedar nerf gebroken wit, 300 grams Binnenwerk: Bioset (munken pure), 120 grams
ISBN	978-90-823159-2-9
Nur	777
Uitgever	Monika M. Jongerius-Joras, Haarlem www.monikajoras.nl

Inhoud

Algemene inleiding voor de uitgave van deel I en II in één boek	9
Deel I Het belang van leertherapie	13
I. Inleiding	17
II. Uitgangspunten	19
III. De rol van de leertherapeut	21
IV. Het belang van de leertherapie	25
V. De praktijk van de leertherapie	27
VI. Reflectie op de huidige situatie en op het perspectief voor de toekomst	31
VII. Slot	35
Bijlage	36
Eindnoten	45
Literatuur	47
Dankwoord	49
Deel II Een impressie van een leertherapie	51
Introductie	54
De impressie	57
Afrondend woord	124
Dank	126
Monika Joras	127

Algemene inleiding voor de uitgave van deel I en II in één boek

Wanneer mensen naar het verhaal van mijn leven vroegen, vertelde ik meestal dat deel waarvan ik dacht dat ze er iets aan zouden hebben. Wat ik verkoos te vertellen kwam altijd voort uit mijn inschatting van de belangstelling bij de ander. Door de vragen die mij gesteld werden en de voelbare oprechte betrokkenheid werd mijn vooronderstelling, dat het hele verhaal niet onbevooroordeeld ontvangen kon worden, vaak gecorrigeerd. Deze correctie opende de ruimte tot groei in het contact met elkaar.

In de leertherapie is de attitude van wederzijdse oprechte belangstelling gecombineerd met de openheid voor correctie van oude beelden continu in de interactie tussen de twee mensen aanwezig. Ieder mens heeft vooroordelen en kan deze bijstellen door de open dialoog met de ander aan te gaan.

Oprechtheid en onbevangenheid worden in mijn persoonlijke verhalen en in het verhaal in deel II begeleid door het besef dat onze herinneringen mede door beelden en verhalen van belangrijke anderen in onze context zijn gekleurd. Het verhaal dat ik hier vertel, is het verhaal samengesteld uit veel verhalen die gebaseerd zijn op levenservaringen van verschillende mensen.

De interactie in de leertherapie is een emotieve benadering van de taal. Wat gezegd wordt roept emoties op waarop de leertherapeut reageert door vragen te stellen, niet alleen naar de letterlijke omschrijvingen maar ook naar de emotionele betekenissen.

De uitnodiging tot reflectie aan de collega in opleiding is altijd ook een uitnodiging tot reflectie op de emoties en betekenisverleningen van de leertherapeut. Deze reflecties staan in dienst van hem als persoon en als instrument in zijn werk.

Het proces dat zich ontwikkelde in een tijdsbestek van anderhalf jaar wordt in deel II beschreven, niet op basis van letterlijke verslagen maar op basis van impressie van gesproken dialogen.

De leertherapie staat in dienst van het werken met gezinssystemen. Dat betekent dat de collega in opleiding zelf in leertherapie gaat om te ontdekken hoe het is om cliënt te zijn. Die ervaring is zo kostbaar, omdat de collega een kant van de therapeutische relatie zal ervaren, waarvan hij nooit had vermoed dat die er zou zijn. Mogelijk kan hij op grond van die ervaring

zijn cliënten nog beter aanvoelen in de interactie en samenwerking met alle gezinsleden.

Naast deze groei van empathie en compassie kan de collega in opleiding in het leertherapieproces een ontwikkeling van zijn eigen persoonlijkheid doormaken. Dit proces laat hem als therapeut, coach, facilitator van de eigen kracht en van de kracht van de collega in opleiding groeien. Door de leertherapie krijgt de competentie therapeutische attitude de aandacht die ze verdient.

Deel I (het belang van systemische leertherapie) voeg ik samen met deel II (een impressie van een leertherapie) omdat deel I opnieuw gedrukt moest worden, maar met name omdat lezing van deel I als een voorwaarde wordt gezien voor een dieper begrip van deel II.

De titel voor de twee delen is nu: leertherapie op de agenda.

Zowel in deel I als in deel II is een basale leidraad aanwezig die ik nu expliciet wil noemen omdat die ook een **boodschap** is die ik wil doorgeven voor reflectie en dialoog in het dagelijks leven en werk van mijn collegae.

De voor mij vanzelfsprekende gelijkwaardigheid van mensen wordt in deel I door het getekende model van het systeem intern en extern verhelderd. Hierbij zie en beschrijf ik alle aspecten en lagen in de mens en om de mens heen als gelijkwaardig. De diepste basis van de gelijkwaardigheid van de mensen ligt voor mij in het feit dat elke cel van het menselijk lichaam als gelijkwaardig aan alle andere cellen wordt begrepen en erkend. Gedragingen en acties van verschillende cellen kunnen als verschillend worden gezien en beschreven, zoals bijvoorbeeld nuttig of kwaadaardig. De onderlinge afhankelijkheid van de cellen en de verschillende soorten van autonomie van cellen en celtgroepen in ons lichaam vormen voor mij een dagelijkse herinnering aan hoe gelijkwaardig wij als mensen zijn ten opzichte van elkaar, terwijl wij ook verschillen in rollen, functie, gedrag en interactie.

Zoals zo vaak is de natuur een belangrijke bron van bewustwording. Voor mij spreekt het menselijke lichaam als prachtig natuurlijk systeem een taal die wij kunnen verstaan. Alle cellen die wederzijdse afhankelijkheid paren aan gelijkwaardigheid kunnen ons verder helpen in het begrijpen van de gelijkwaardigheid van mensen onderling.

Mijn tweede boodschap is: blijf reflecteren op aangeleerde en geïnternaliseerde vooroordelen. Doe dat in open en respectvolle dialoog met anderen en in een veilige context.

De derde boodschap hangt samen met het gekozen focus in deel II: blijf genuanceerd kijken naar mensen die machtsmisbruik op seksueel gebied hebben ervaren en blijf het misbruik plaatsen in het hele systeem, intern en extern; blijf luisteren en bevragen, zowel degene die het meegemaakt heeft als degene die het aangedaan heeft. Let op **taalgebruik** dat weerspiegelt welke vooroordelen een rol spelen.

Van harte hoop ik dat dit boek (deel I en II) uitnodigt tot verdere dialoog over en reflectie op onze dagelijkse vooroordelen, met name rond alle aspecten van intimiteit en lichamelijke, zodanig dat wij ons als mens kunnen blijven ontwikkelen met al onze mogelijkheden en beperkingen.

Mijn ervaring als leertherapeut is dat leertherapie aan dit groeiproces een belangrijke bijdrage kan leveren. Deze ervaring te willen delen met mijn collegae vormde de motivatie tot het schrijven van dit boek.

Deel I Het belang van leertherapie

Inhoud

Algemene inleiding voor de uitgave van deel I en II in één boek	9
Deel I Het belang van leertherapie	13
I. Inleiding	17
II. Uitgangspunten	19
III. De rol van de leertherapeut	21
IV. Het belang van de leertherapie	25
V. De praktijk van de leertherapie	27
VI. Reflectie op de huidige situatie en op het perspectief voor de toekomst	31
VII. Slot	35
Bijlage	36
Eindnoten	45
Literatuur	47
Dankwoord	49

I. Inleiding

Over supervisie is veel geschreven en er zijn opleidingen gecreëerd om supervisor te worden. Dit is voor leertherapie niet of nauwelijks het geval. Zelfs als er tijdens de opleiding, zoals bij voorbeeld in de psychoanalyse, wel veel tijd in leertherapie geïnvesteerd wordt, bestaat in de Vereniging van Psychoanalyse geen opleiding tot leertherapeut. Het is gebruikelijk dat men op basis van de eigen leertherapie-ervaring de stap maakt tot leertherapeut.

In de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP) heb ik meegemaakt dat een zeer gewaardeerde collega, hoogleraar psychiatrie, voorstelde de leertherapie voor psychiaters te schrappen uit de opleiding. Toen ik hem daarop aansprak, was hij het met me eens dat het feit dat er geen specifieke training was voor leertherapeuten een belangrijk aandachtspunt zou moeten zijn voor het waarborgen van de kwaliteit van de leertherapie. Peter Fonagy (1999) heb ik genoemd omdat hij onderzoek deed met als specifiek aandachtspunt het reflectie bevorderende vermogen van training en therapie en dus ook van leertherapie¹.

Uiteindelijk kwam uit het gesprek met mijn collega naar voren dat leertherapie wel degelijk een belangrijk onderdeel van de opleiding is.

Hij erkende nu duidelijk de noodzaak en de mogelijkheid dat de kwaliteit van de leertherapie te waarborgen is door de kwaliteit van de leertherapeut te bevorderen.

Deze aandacht voor het waarborgen van kwaliteit leeft ook al lang in de Nederlandse Vereniging voor Gezins- en Relatietherapie (NVRG, zie hoofdstuk IV). Tegelijkertijd is in onze Vereniging de ervaring opgedaan dat meerdere collegae die graag leertherapeut wilden worden senior leertherapeuten en ook mij consulteerden met de vraag: hoe doe je leertherapie? Het delen van de ervaring als leertherapeut in een enkel gesprek was vaak al voldoende voor de vraagsteller om de stap te wagen en het screeningsgesprek (tot nu toe de enige kwaliteitstoets) voor de erkenning als leertherapeut aan te vragen. Langzamerhand ontstond bij mij het idee dat we er als vereniging goed aan zouden doen om het belang van de leertherapie eens op de agenda zetten.

Laten we kijken hoe we leertherapie doen en onderzoeken hoe we verder de kwaliteit kunnen waarborgen van de leertherapie en de leertherapeut.

Zodoende is dit boekje “*Leertherapie op de agenda*” ontstaan. Het is bedoeld als uitnodiging tot een gesprek over het belang van de leertherapie en het waarborgen van de kwaliteit ervan.

Ten behoeve van de gedachtenvorming besteed ik in het kort aandacht aan mijn visie op leven, leren en leertherapie. Vervolgens ga ik in de volgende hoofdstukken nader in op: De rol van de leertherapeut, het belang van leertherapie, en de praktijk van de leertherapie. Er volgt dan een reflectie op de huidige situatie en op het perspectief voor de toekomst, waarna afsluitend het belang van een zichtbare visie en werkwijze voor leertherapeuten onder de aandacht wordt gebracht.

In de bijlage is mijn werkmodel opgenomen, inclusief casusbespreking.

II. Uitgangspunten

De volgende notities geven in het kort een beeld van mijn basisattitude in mijn werk als leertherapeut. Mijn indruk is dat hetgeen een leertherapeut zelf heeft bereikt en al ontwikkelend verder wil bereiken, van belang is voor wat hij/zij kan bereiken met een collega in opleiding tijdens de leertherapie. Hier ligt ook mijn motivatie voor de uitnodiging tot gesprek over het belang van de leertherapie.

In de coaching gesprekken en ook in dit boekje put ik uiteraard uit de ervaringen van mijn opleiding tot arts, psychiater, psychotherapeut, gezins- en relatietherapeut en mijn werkervaringen op deze terreinen.

Mijn systeemdenken hangt nauw samen met mijn eigen persoonlijke levenservaringen en mijn persoonlijke ontwikkeling. Dit zal zichtbaar zijn in hetgeen ik schrijf.

Het woord ‘leren’ ligt voor mij dicht bij het woord ‘leven’.

Wat wij bron van leven noemen is het meest fascinerende dat ik ken en ook het meest door mij erkend als het niet in woorden te vatten fenomeen en door mij alsmaar benoemd als ‘bij benadering te beschrijven, want nooit helemaal te bevatten.

Zo gebruik ik het woord “leven” met grote eerbied en voorzichtigheid evenals het woord “innerlijk”. Ook hiervan zeg ik dat ik niet precies weet waar ik het over heb, dat ik eerbiedig en voorzichtig het woord gebruik, maar alles wat ik in het vervolg erover zeg zal een “beschrijving” zijn bij benadering, nooit zeker wetend, altijd zoekend, elkaar bevragend, woordkeuzes makend die een beeld kunnen zijn voor iets wat ik probeer te omschrijven.

Woorden zijn voor mij als beelden, zoals ook het door mij gekozen model waarmee ik werk. Mijn werkmodel (zie bijlage) presenteer ik als een beeld van de vele mogelijke beelden van het complexe leven van een mens.

We kunnen ermee werken als we blijven toetsen of we elkaar nog verstaan. Het is een beeld dat ook in andere talen verstaanbaar is omdat het getekend kan worden. Het probeert iets onzichtbaars beeldend zichtbaar te maken waar wij samen naar kunnen kijken en waarover wij ook kunnen praten, altijd beseffend dat er meer is dan wij weten, meer is dan wij bewust ervaren en dat een model nooit perfect is.

Frédéric Lenoir verwoordt het als volgt: “We hebben er niet voor gekozen te leven, maar moeten leren leven zoals we leren pianospelen, koken of beeldhouwen.”²

Leren leven, persoonlijke groei en ontwikkeling zijn de basis van het leren van ons vak en de basis van de leertherapie in dit vak. En “persoonlijke groei is de basis voor goede zorgverlening” (Diemen-Steenvoorde, 2013).³

Ook mijn visie is dat professionele groei onlosmakelijk verbonden is met de persoonlijke groei als mens. Dat is mede de reden voor leertherapie in het vak van gezins- en relatietherapeut. Zodra een gezin of een mens je kamer binnen komt of via een telefonische of schriftelijke aanmelding met je in contact treedt, gebeurt er iets met je, kun je geraakt worden in herinneringen aan een eerdere ontmoeting in je leven, bijvoorbeeld in je gezin van herkomst of met andere betekenisvolle mensen in je eerste levensjaren.

Dit geraakt worden leren kennen, onderkennen en erkenning geven als zijnde van jezelf en dan jezelf kunnen bevragen hoe ermee om te gaan in dit actuele contact en zijn context is een rode draad door het leerproces van je eigen ontwikkeling ten behoeve van je professionaliteit.

Als in de leertherapie de collega een persoonlijke ervaring met een patiënt/cliëntsysteem naar voren brengt, wordt het gesprek anders dan in een supervisie over hoe te werken met dit systeem. De focus ligt op de persoonlijke ervaring en de reflectie erop. Deze diep persoonlijke ervaring van de collega in zijn eigen persoonlijke context, die nu dus aangeraakt wordt in de interactie met het patiënt/cliëntsysteem in de huidige actuele situatie, vormt onderdeel van onze dialoog. Reflectie wordt geoefend als basis voor bewust en bekwaam handelen.

III. De rol van de leertherapeut

Elke psychotherapeut, elke supervisor en met name de leertherapeut in de leertherapie wordt verondersteld het belang te onderkennen van zijn professionele rol en het belang van de reflectie daarop.

(Het Engelse woord voor leertherapie, educational therapy, wordt in het Duits met meer woorden omschreven: Selbsterfahrung, Entwicklung und Reflexion professioneller Rollen und Aufgaben mit Elementen der Familien-(Re)Konstruktion.)

In onderzoeken naar de effectiviteit van psychotherapie worden al lang en ook weer recent de therapeutkenmerken (dus ook leertherapeut kenmerken) en andere factoren die een rol spelen onder de aandacht gebracht. Volgens Lambert en anderen (1992)⁴ is de effectiviteit van psychotherapie afhankelijk van en wordt complex samengesteld door:

40% factoren buiten de therapie, zoals:

eigenschappen van de omgeving, leefwereld en netwerk van het cliëntsysteem.

30% factoren van interactieve gemeenschappelijke

menselijke aard (vroeger genoemd ‘nonspecifieke factoren’), zoals:

- empathie, acceptatie, transparantie,
- een helder model zichtbaar maken dat aansluit bij de ideeën van de cliënt over zichzelf en zijn problemen,
- zo werken dat cliënten ook buiten de therapie het geleerde kunnen toepassen,
- de cliënt laten ervaren welke hulpbronnen aanwezig en voor hem beschikbaar zijn,
- de cliënt uitnodigen om zich zelf het therapie succes toe te schrijven.

15% factoren met placebo effect, zoals:

verwachting, geloof in therapie, geloof in de therapeut en de methode;

15% factoren die dank zij een therapeutische specifieke techniek volgens een therapeutische school werkzaam zijn

De 30% factoren, de ‘non-specifieke factoren’ zijn voor mij van extra belang in de ontwikkeling van de professionele rol van de leertherapeut.

In onze vereniging onderkennen wij reeds langer dat er een niet-lineaire relatie bestaat tussen de hiervoor omschreven factoren onderling. Tevens hebben we ervaren dat bijvoorbeeld de zwaarte van de problematiek, de kwaliteit van de behandeling en de kwaliteit van behandelaar onderling een complexe relatie hebben.

Hieraan wil ik expliciet toe voegen, omdat het niet altijd gebruikelijk is, dat aansluiten bij de krachten en de leerstijl van cliënt en bij de krachten van de sociaal-culturele context een voorwaarde is om een therapeutische relatie effectief te laten zijn.

Van den Boogard (2014) haalt het begrip 'compatibiliteit' naar voren als "een **belangrijkere** voorspeller van de effectiviteit van behandeling dan de therapeutische alliantie." Compatibiliteit omschrijft hij als "overeenstemming tussen het theoretische model van de behandeling enerzijds en de ideeën van de patiënt over zijn klachten en problemen en de daarvoor in aanmerking komende benadering anderzijds." ⁵ Het is dus van belang dat de leertherapeut zijn visie en werkmodel zichtbaar maakt aan de collega in opleiding. Hiermede wordt de collega uitgenodigd ook te reflecteren op zijn/haar werkmodel en visie. Dit kan de collega helpen om expliciet te verwoorden wat zijn/haar visie en werkmodel is. Hierover kan dan ook gecommuniceerd worden met de cliënt.

Een andere interessante bevinding werd recent gepresenteerd door La Croix en anderen (2013).⁶ Zij concluderen op grond van hun onderzoek naar therapeut effectiviteit dat de meest effectieve therapeut vertrouwen heeft in zijn eigen competenties en tegelijkertijd bezit die therapeut voldoende bescheidenheid en zelfkennis om feedback te kunnen ontvangen over de voortgang van de behandeling. Bij te veel zelfvertrouwen (minder open en ontvankelijk voor feedback) was de therapie minder effectief. De waardering die de therapeut aan zichzelf geeft is een samengestelde. Systemisch gezien is zij een historisch en interactioneel groeiproces dat alsmaar door kan gaan doordat het ook toegankelijk blijft voor feedback en persoonlijke vragen en reflecties die voor elke therapeut als mens als ook voor zijn professionele competentie (zie leertherapie) belangrijk zijn.

Peter Rober (2012) beschrijft iets vergelijkbaars. De therapeut als instrument in zijn werk is "een levend mens in het hier-en-nu" met zijn hele levenservaring en al zijn toekomstbeelden.

Het volgende citaat van neurowetenschapper Lamme sluit goed aan bij dit "nu": "het kale 'nu' ervaren is alleen al onmogelijk omdat je hele verleden - genen, opvoeding en alles wat je meegemaakt hebt - bepaalt wat je in het nu ervaart. (...) een mens die met aandacht doet wat hij belangrijk en leuk vindt, die leeft volgens mij genoeg in het heden." (NRC 27/10/2013)

De rol van de therapeut en zijn attitude is dus in elk contact (psychotherapie, supervisie, leertherapie) heel belangrijk (zie ook de literatuurlijst).

Naast gemeenschappelijkheden zijn er ook de verschillen tussen psychotherapie, supervisie en leertherapie. Veel collegae leertherapeuten hebben deze uitvoerig en prachtig beschreven. Collega Vera Mierop heeft een schematische beschrijving opgesteld die ik kort samenvat:

Psychotherapie is een **vrijwillige keus**, focus en vraag gaan uit van het cliëntensysteem, namelijk de wens tot verandering of het beter zicht en vat willen krijgen op problematiek en stagnerende ontwikkeling. Welke vraag en/of veranderingswens heeft het cliëntensysteem en hoe kan dit systeem samen met de behandelaar die vraag beantwoorden? De keuze van de techniek is afhankelijk van de indicatiestelling en van de specifieke deskundigheid van de therapeut.

Supervisie is **verplicht** binnen de opleiding;

Focus en vraag gaan uit van de supervisor in samenspraak met de supervisor. De doelstelling is het vergroten van de professionele competentie zowel wat betreft het werken met systemen als ook het werken met zichzelf als instrument in het nieuwe systeem: therapeut - gezin/personen.

Het bewustwordingsproces met betrekking tot werkhouding en werkalliantie met systemen wordt gestimuleerd en het conceptuele, experiëntiele en technische niveau zal gaan stijgen.

Leertherapie is **verplicht** binnen de opleiding;

Focus en vraag komen van de collega in opleiding, die een persoonlijk groeiproces ervaart als een kwaliteitsvergroting in zijn functioneren als systeemtherapeut. De leertherapeut evalueert regelmatig of de focus, de omschrijving van de wenselijke verandering, aan de orde is en nodigt c/o uit tot feedback op het proces.

Door deze continue feedback wordt het vermogen tot zelfreflectie en introspectie gestimuleerd. Zelfkennis en zelfwaardering kunnen groeien mede

door middel van parallelprocessen. De leertherapeut is transparant, licht zijn werkwijze toe, zodanig dat de cio deze zou kunnen gebruiken in zijn eigen werk. De cio kan eigen werkervaring inbrengen, zodanig dat niet de inhoud van het gezinswerk centraal staat maar de cio als mens in de interactie met het gezin en met zijn persoonlijke ervaringen die in supervisie niet besproken kunnen worden.

Zoals ik in de inleiding al beklemtoonde zie ik de woorden die ik gebruik als beelden die openingen bieden tot een dialoog over de betekenisverlening, de verhalen erachter en eronder. Zo is onder andere ook het woord 'zelf' al in heel wat boeken beschreven (zie ook literatuurlijst) en komen er nieuwe beschrijvingen bij, zoals bijvoorbeeld het beeld 'rizoom', een ondergronds wortelsysteem, zoals de aardbei, gember en andere planten dat hebben. Jasmina Sermijn (2013)⁷: "Het belangrijkste kenmerk van een rizoom is dat het meerdere ingangen heeft...(dit) impliceert automatisch een veelheid... De illusie dat je het echte, essentiële zelf van een persoon zou kunnen vatten, wordt volledig losgelaten." Dit beeld komt dicht bij het multidimensionale, multimodale systemische model waarmee ik werk en dat ik toelicht tijdens de leertherapie (zie bijlage).

IV. Het belang van de leertherapie

Er is dus wel veel geschreven over het nut en belang van effectieve therapie factoren en hoe de therapeut zichzelf als instrument in kan zetten, maar over leertherapie zelf of een opleiding tot leertherapeut is weinig of niets te vinden.

Trijsburg en anderen (1994)⁸, zijn een van de weinigen die aandacht hebben besteed aan leertherapie. Zij hebben een enquête gehouden onder psychiaters en psychotherapeuten in opleiding over ervaringen met leertherapie. Ik citeer de laatste zin van de conclusie:

"De conclusie luidt dat verplichte leertherapie in het Nederlandse opleidingssysteem niet bezwaarlijk is. Wel lijkt het raadzaam het moment waarop men met de leertherapie begint geheel aan de opleiding zelf over te laten, leertherapeuten buiten de kring van de eigen opleiders te rekruteren en geen inhoudelijke rapportage over de leertherapie aan de opleidingsverantwoordelijken toe te staan."

Deze bevindingen zijn in praktijk gebracht binnen de opleidingsinstituten van de NVRG.

Tot nu toe is er aan het hierboven geciteerde onderzoek geen nieuw perspectief toegevoegd via onderzoek of beschouwingen over leertherapie. Wel kunnen alle onderzoeken naar de effectiviteit van de therapeutische relatie een welkome stimulans en een extra aandachtspunt zijn voor coaching of opleiding van de leertherapeut.

Ook alle literatuur en onderzoek waarin aandacht besteed wordt aan de persoon van de therapeut en aan de factoren die de effectiviteit van het therapeutisch proces bevorderen is voedend voor het 'fenomeen leertherapie' ook als het fenomeen leertherapie als zodanig niet expliciet aan de orde komt.

Anton Hafkenscheid (2014) heeft in zijn nieuwste boek "De therapeutische relatie" wel twee keer, onder verwijzing naar Bowlby (1988) en Nouwen (2008) helder de positie en het belang van leertherapie aange-stipt:

"de therapeut moet zich er altijd van bewust zijn dat eigen gehechtheid-servaringen kunnen meespelen in de wijze waarop de therapeutische relatie gestalte krijgt. ...Elke therapeut is tot op zekere hoogte een wounded healer. ...Hij kan het voordeel van de persoonlijke herkenning (en daarmee de geloofwaardigheid voor de patiënt) pas echt uitbuiten wanneer

hij zijn eigen onveilige gehechtheidsgeschiedenis voldoende emotioneel heeft verwerkt in een veilige context (bijvoorbeeld in een geslaagde leertherapie)” (zie literatuurlijst).

Als inderdaad zo duidelijk is als Hafkenscheid aangeeft hoe belangrijk leertherapie is voor het werken met mensen in ons vakgebied, lijkt het de moeite waard om te onderzoeken hoe we de kwaliteit van de leertherapeut en de leertherapie nog beter kunnen waarborgen. Daarom volgt nu een korte blik op hoe ik in mijn eigen praktijk als leertherapeut werk. Veel daarvan is al te vinden in het nieuwe leertherapiecontract.

V. De praktijk van de leertherapie

Uiteraard heeft elke leertherapeut zijn eigen praktijk en zijn ervaringen ermee. Die van mij beschrijf ik hier kort mede ook omdat we dan, als we willen, met elkaar als leertherapeuten onze ervaringen kunnen delen en onze kwaliteit verder kunnen ontwikkelen.

1. *De aanmelding*

De aanmelding van de cliënt voor leertherapie gebeurt vaak via de telefoon of de e-mail; daar vindt al de eerste ontmoeting plaats: Ik dank voor het vertrouwen en vraag belangstellend hoe de keus op mij gevallen is.

Als de aanvrager heel ver weg woont, zoeken we eerst samen naar een leertherapeut dichterbij. Indien dat niets oplevert maken we een afspraak voor een kennismakingsgesprek en licht ik toe dat wij in dit gesprek onze eigen indruk van elkaar kunnen opdoen en dat we vrij zijn om te onderzoeken en te kiezen of wij met elkaar samen kunnen en willen werken in de leertherapie. Het gesprek wordt dan ook zo snel mogelijk gepland omdat de collega eventueel sneller verder kan gaan zoeken naar een andere leertherapeut. Als de collega kiest voor een kennismakingsgesprek en we een afspraak maken, vraag ik ook altijd wat de collega zou willen drinken: koffie, thee, water. Dat kan ik dan klaar zetten. Het scheelt tijd en is weer een teken van een gastvrij menselijk gelijkwaardig contact.

2. *Het kennismakingsgesprek*

Het kennismakingsgesprek bij de introductie begin ik altijd met de formulering: "Welke vraag ik ook stel, voel je vrij deze al dan niet te beantwoorden, het gaat om jou en jouw wensen". Tevens maak ik duidelijk dat niets van het met elkaar besprokene in de leertherapie door mij naar buiten gebracht wordt, maar dat de collega in opleiding uiteraard zelf over alles kan praten. Daarna nodig ik de collega uit vragen te stellen over mij en laat ik soms al zien vanuit welke visie ik werk en maak ik een tekening van mijn systemisch denken werkmodel.

Belangrijk vind ik ook dat ik helder maak dat alle voor de collega belangrijke anderen welkom zijn in de leertherapie. Als de collega vindt, en ook als ik zie dat het nuttig of nodig is om die belangrijke anderen uit te nodigen in de kamer, beargumenteert de collega zijn keus en doe ik dat ook. Als we van mening verschillen zal het ook daarover gaan. Maar de uiteindelijke keus blijft aan de collega met de erbij horende consequenties die

we samen doornemen als we ze al zien. Kunnen reflecteren op de innerlijke drempel die voelbaar wordt als de keus gemaakt wordt om een belangrijke andere uit te nodigen voor een gesprek is heel nuttig. Het levert veel zelfkennis op en veel respect en waardering voor de cliëntsystemen die naar de collega toekomen.

Mijn **voorbereiding** voor het kennismakingsgesprek bestaat uit:

- het klaar leggen van een blocnote met voldoende lege vellen papier voor mijn notities en tekeningen tijdens de gesprekken,
- achterin een pagina voor de korte samenvatting per sessie waarbij het proces op de voorgrond staat,
- op de eerste pagina noteren van naam, adres, telefoonnummer, email-adres, geboortedatum, gebruik van koffie, thee,
- daarop volgen een aantal vragen die ik per se wil stellen en punten die aan de orde moeten komen, zoals:
 - a. logistiek van de gesprekken:
 1. tijd, ritme, declaratie,
 2. het plannen van de tussentijdse evaluatie en de eindevaluatie en aankondiging dat ik na elk gesprek terugblik op het gesprek en dat ik het volgende gesprek begin met de vraag of er nog vragen of opmerkingen zijn die eerst aan de orde moeten komen voor we verder gaan;
 - b. inhoudelijke vragen:
 1. motivatie voor de opleiding tot het beroep van relatie-en gezinstherapeut en tot leertherapie
 2. kwaliteiten, innerlijke kompas in het werk met gezinnen en relaties
 3. al bekende en vermoedelijke valkuilen of blinde vlekken in het werk,
 4. *leervraag voor de leertherapie (probleemomschrijving)*, de focus voor de wenselijke verandering, wat wil je te weten komen over jezelf, wat neem je van jezelf mee in de therapiesessies met je cliënten en gezinnen waar je tegenaan loopt, waardoor wordt je te heftig geraakt, wat ervaar je als blokkade, wat is je wens tot verandering,
 - c. wat wil je geleerd en bereikt hebben een jaar later na het begin van de leertherapie?
 - d. opleidingen, vanaf geboorte tot nu toe, waar werd de opleiding tot systeemtherapeut gevolgd, terugblik en reacties op opleidingen
 - e. werkcontext, hoe lang, verschillende werkcontexten,

persoonlijke context met eventueel een kort overzichts-genogram, godsdienst, spiritualiteit, zingeving m.b.t. leven en beroep, cultuur, geboorteplaats, voorouders, hobby's, en andere delen van socialisaties (graces);

Aan het einde van het eerste gesprek dank ik voor het vertrouwen en formuleer ik voor mezelf een werkhypothese die ik soms meteen en soms later met de collega deel. Belangrijk daarbij is wat in mij als mens, die nu als leertherapeut werkt, aangeraakt wordt door de interactie met de collega. Ik formuleer voor mezelf aandachtspunten die mij blijven uitnodigen tot zelfreflectie. Deze zullen te zijner tijd ook met de collega gedeeld worden (parallelprocessen) zoals bijvoorbeeld het aandachtspunt dat de collega te belangrijk vindt wat ik vind. Hoe vind ik dat, wat doet het met mij? Hoe heeft de collega dit patroon ontwikkeld en hoe ben ik daarmee opgegroeid?

Terugblikkend op het eerste gesprek wordt geëvalueerd hoe het was voor de collega en voor mij. Als we beiden akkoord gaan met de samenwerking wordt een nieuwe afspraak gemaakt. Het is één op de ongeveer 30 keer voorgekomen dat de collega even wilde nadenken en de volgende dag belde om de nieuwe afspraak te maken en het is één keer voorgekomen dat de collega en ik op grond van argumenten die we uit konden spreken niet met elkaar verder gingen en de collega snel een andere, voor haar beter passende, leertherapeut heeft gevonden.

Soms wordt de focus te ruim omschreven en vraag ik een concretere formulering voor de volgende afspraak of via de email vooraf aan de afspraak.

Soms gebeurt het ook al in het eerste gesprek dat we even onze interactie op tafel kunnen leggen en onderzoeken hoe die herkenbaar is in het gezin van herkomst en in het werk van de collega. Daarbij is ook mijn positie en werkwijze bespreekbaar, met name de positie die ik zelf meenam uit mijn gezin van herkomst en die ook in mijn manier van werken en interacteren zichtbaar is.

3. *Het proces en de structuur van de leertherapie*

In het eerstvolgende gesprek zal meestal het genogram aan de orde komen met als onderliggende vraag de focus van de leertherapie (ervaren blokkade, problematiek, de wens tot verandering). Het is dus geen herhaling zoals vaak gevreesd wordt. Ik licht toe hoe we de vragen die we aan het genogram stellen door de focus laten leiden.

Het gebeurde vaak dat de collega deze vorm van werken met het genogram vervolgens graag toepaste in het werken met zijn of haar cliënten. Bijvoorbeeld bij de focus en de hypothese van de “ruimte al of niet innemen” onderzochten wij samen dit thema in het genogram en ontdekte de collega zelf al snel en al onderzoekende verrassende antwoorden op zijn vragen.

Het proces van de leertherapie wordt aangegeven door de rode draad, de focus of de wens voor verandering van de collega. Door dit ook te benoemen na elk gesprek, is het proces helder aanwezig en ervaarbaar voor de collega.

Door regelmatig ook tijdens het gesprek onze interactie even ‘te bevriezen’ en samen ernaar te kijken, groeit de winst voor de collega dat hetgeen door reflectie ontdekt ook letterlijk ‘lijfelijk’ ervaren wordt en meegenomen kan worden naar het werken met de gezinnen en relaties in de praktijk..

Als de focus snel bereikt wordt, dan omschrijft de collega een nieuwe focus en wordt dit de volgende rode draad. Soms gebeurt dat al voor of bij de tussentijdse evaluatie. Soms wordt dan al een cliënt, gezin of relatie ingebracht waar de collega mee werkt en waar persoonlijke reflectie wenselijk is op de interactie tussen de collega en zijn cliëntsysteem. In deze omschrijving van een concrete recente situatie blijft de focus en de wenselijke verandering van de collega de rode draad, het wordt dus geen supervisie

De beschrijving van de praktijk is gestructureerd, de realiteit van de gesprekken is dat de collega zich voorbereid op de gesprekken en dat de leertherapeut zich niet anders kan voorbereiden dan open te luisteren naar de collega en naar zichzelf:

- wat dient zich aan in de interactie tijdens de sessies,
- hoe kan ik van binnenuit aansluitend bij de collega groei faciliterend en reflectie bevorderend in de dialoog blijven?

Het avontuur van deze nieuwe relatie is een metafoor: ook de eerste relaties van de collega in opleiding en de leertherapeut waren een avontuur.

VI. Reflectie op de huidige situatie en op het perspectief voor de toekomst

Met een onderwijsdeskundige besprak ik mijn werkervaring in leertherapie. Vol enthousiasme vroeg ze of dat niet ook voor onderwijzende professionals een belangrijk coaching traject zou kunnen zijn. Ook deze professionals worden dagelijks geraakt in hun eigen persoonlijke patronen die ze in hun systeem intern en systeem extern hebben ontwikkeld. Hoe gaan zij ermee om als ze zich ervan bewust zijn? Hoe gedragen zij zich als zij zich er niet van bewust zijn? Wat maakt het verschil uit?

Heel recent hoorde ik dat een collega gevraagd is om met een school ten behoeve van onderwijzend personeel samen te werken! Bewustwording in de grotere systemen neemt toe. Deze systemen nemen hun verantwoordelijkheid voor de volgende generatie: investeren in de opvoedkundige kwaliteit van de huidige generatie is een diepte investering in de volgende generatie. Dit wordt ook aangetoond in een Duits onderzoek uit 2011 over kosten en baten bij vroege hulp in gezinnen.⁹

In het werken met ernstig getraumatiseerde mensen of met heftige existentiële problematiek schuilt altijd een risico voor de behandelaar, bijvoorbeeld dat dit een secundaire traumatisering tot gevolg kan hebben. Dit resulteert dan veelal in “burn out” en stoppen met werk. Het laatste vormt een belangrijke reden dat de collega in leertherapie zijn mogelijkheden en beperkingen zo goed mogelijk leert onderkennen, erkennen en als zijn veerkracht leert te gebruiken.

Een andere collega die in een eerdere periode een individuele leertherapie had doorlopen (en de noodzakelijke punten daarvoor had verzameld) vroeg om specifieke systemische leertherapie toen hij tijdens supervisie had ervaren hoe belangrijk de historie en de persoonlijke ontwikkeling van de therapeut is in het werken met mensen.

Ik ervoer dat het werken met mijn collegae in de leertherapie met de systemische werkwijze in kortere tijd verhelderder en effectiever was dan ze zelf verwacht hadden. Het feit dat ouders en partners en kinderen en andere belangrijke anderen in de leertherapie betrokken werden, verdiepte en versnelde het leertherapieproces.

In september van 2014 was ik met een collega in Duitsland voor een conferentie van een groot en bekend opleidingsinstituut in Weinheim.¹⁰ In dit instituut heeft men de leertherapie in het totale opleidingsprogramma geïntegreerd. De groep trekt tijdens de hele opleiding in besloten kring met elkaar op. De groeps-leertherapie wordt 1 keer 10 dagen lang of 2 keer 5 dagen lang met drie maanden tussenpauze gegeven.

Elke opleider en trainer kan leertherapeut zijn. Op onze vraag of zij het niet missen dat de collegae geen belangrijke anderen mee kunnen brengen en ermee kunnen werken, waren zij eerlijk: zij hadden niet gedacht aan deze mogelijkheid.

Zij gaan erover nadenken. We hebben tevens gevraagd hoe zij het vinden dat de opleiders die toch ook de beoordeling geven over de hele opleiding, leertherapeuten kunnen zijn en dat zij geen specifieke leertherapie coaching hebben gehad. Ook hierover willen ze graag verder praten.

In de ervaring van mijn collegae en mij leven de voorbeelden van collegae in opleiding die met ons delen hoe belangrijk het werken met bijvoorbeeld de ouders in de werkkamer van de leertherapeut waren: een puberervaring die nu nog hinderlijk aanwezig was in het huidige functioneren en ook als zodanig onderkend en erkend werd door de collega kon in de historische proporties terugsmelten toen de collega en de ouders dit samen konden bespreken en de ouders erkenning konden geven.

Collegae die hun partner of familie eerst niet durfden mee te brengen en die deze persoonlijke drempels konden onderzoeken, hebben toen nog beter kunnen waarderen dat de cliënten wel de partner en het gezin meebrengen naar de werkkamer van de therapeut.

In Nederland hebben we vooral ervaring met leertherapie die het individu en zijn context centraal stelt. Enkele collegae echter hebben ook ervaring als leertherapeut met een groep. Ik wil dit noemen omdat de collegae die deze ervaring hebben opgedaan hun bijdrage aan het bevorderen van de kwaliteit van leertherapie kunnen leveren.

In Roemenië, in het project dat Anneke van Steenbergen - Postma heeft opgestart en met veel Nederlandse opleiders tot een voortreffelijke afronding heeft gebracht heb ik samen met Anneke de leertherapie voor onze collegae daar aangeboden.

Wij werkten in Roemenië als leertherapeuten met een groep van 6 Engels sprekende jonge collegae een hele week waarbij in de ochtend een persoon

met haar focus de individuele “explorer” was (genogram op flap over). In de middag werkten we met de door de collegae gewenste focus in de “family reconstruction” of zoals we het ook noemden “role playing” met de hele groep rondom de focus van de explorer. Dit deden we een jaar later weer met dezelfde groep en we ervoeren hoe alle hierboven genoemde factoren van Lambert (1992) hun werk hadden gedaan.

Nederlandse collegae die onze Roemeense collegae zowel vóór de eerste leertherapie en een jaar later na de tweede leertherapie week hadden ontmoet, deelden hun verrassing en blijdschap met ons over de zichtbare verandering van de collegae.

Leertherapie met een individu en zijn context heeft zijn eigen voordelen en zo ook leertherapie in een groep. Gesprek hierover en het delen van onze ervaringen ermee zal een bijdrage kunnen leveren aan het waarborgen van de kwaliteit van de leertherapie in onze vereniging.

Kwaliteit waarborgen van de systemische leertherapie en van de leertherapeuten van de Vereniging voor Systemisch Werken met Gezinnen en Relaties is een actuele vraag die breder maatschappelijk aanwezig is dan alleen in de NVRG. En de NVRG is zich ervan bewust hoe belangrijk het is de kwaliteit van haar leden te waarborgen door ook studiedagen te wijden aan bijvoorbeeld het “competenter worden in competenties”.

Een teken van de aandacht voor kwaliteit zijn onder andere de formulieren die de NVRG voor haar leden die leertherapeut zijn of het willen worden, heeft laten ontwikkelen door de Opleidings Advies Commissie (OAC). De betreffende formulieren kunnen van de website van de NVRG door haar leden gedownload worden:

- het “leertherapiecontract” dat door leertherapeut en collega in opleiding ingevuld en ondertekend wordt.
- een evaluatieformulier ten behoeve van de herregistratie van de leertherapeut, dat door de collega in opleiding een maand na afsluiting van de leertherapie ingevuld moet worden.
- een aanvraag formulier voor de erkenning als leertherapeut dat tijdens het screeningsgesprek uitvoerig besproken wordt. De toekomstige leertherapeut beschrijft daarin zijn motivatie, zijn visie op zichzelf als toekomstig leertherapeut, zijn visie op zijn theoretisch concept, zijn attitude en andere voor een leertherapeut belangrijke aspecten.

Er kan ook gebruik gemaakt worden van een “session rating scale” van het Institute for the Study of Therapeutic Change (www.talkingcure.com), 2000. Deze is ontwikkeld door Scott Miller, Barry Duncan en Lynn Johnson en vertaald door Frank Asmus, Mark Crouzen en Flip Jan Oenen. Het formulier kan ingezet worden om feedback te geven op therapie en therapeut. Het laatste grote onderzoek met betrekking tot leertherapie is gedaan in 1994 door Trijsburg en anderen. Ik denk dat het tijd wordt voor verder en nader onderzoek.

Graag breng ik onder de aandacht het onderzoek dat Peter Fonagy et al. (1999) met behulp van een scoringsprocedure verrichtten naar het reflectief functioneren voor en na training of therapie. Zij signaleren een toegenomen vermogen tot reflectie na training en therapie.

Dit boekje is geschreven voor mijn collegae opleiders in de NVRG die mijn visie delen dat leertherapie een belangrijk onderdeel van de opleiding is. Als we onderkennen dat de kwaliteit van de leertherapie onlosmakelijk verbonden is met de kwaliteit van de leertherapeut, dan zouden we samen kunnen onderzoeken hoe we de kwaliteit van de leertherapeut nog beter kunnen waarborgen. Ik denk daarbij zelf aan meerdere mogelijkheden die we kunnen onderzoeken:

- Het kennis maken met leertherapie zou al in het eerste trainingsjaar ook in de opleidingsgroep plaats kunnen vinden. Een leertherapeut van buiten kan een aantal keren werken met de groep. Hierdoor zal de collega in opleiding zelf ervaren hoe nuttig leertherapie is. Het verplichte karakter van leertherapie kan daardoor op de achtergrond raken.
- De collega die later zelf leertherapeut wil worden zou één of meer coaching gesprekken kunnen hebben met een senior leertherapeut.
- Er zou een coaching traject ontworpen kunnen worden voor een aantal keren in een groep van maximaal 3 of 5 collegae dat afgerond kan worden met een screeningsgesprek.
- De nieuwe leertherapeuten kunnen met elkaar een intervisie groep starten waarbinnen zij zich veilig voelen.
- Voor herregistratie van de leertherapeut zou een assessment ontworpen kunnen worden

De Opleidings Advies Commissie van de NVRG (OAC) kan dit boekje als aanleiding gebruiken voor het organiseren van een studiedag over het waarborgen van de kwaliteit van de leertherapie en de leertherapeut.

VII. Slot

Het toevoegen van mijn model als bijlage heeft te maken met het feit dat ik onderken en erken dat elke leertherapeut zijn eigen visie heeft en ermee vertrouwd is vandaar uit te werken.

Zichtbaar maken van onze visie en ons werkmodel kan behulpzaam zijn in het toetsen of leertherapeut en collega in opleiding samen kunnen en willen werken.

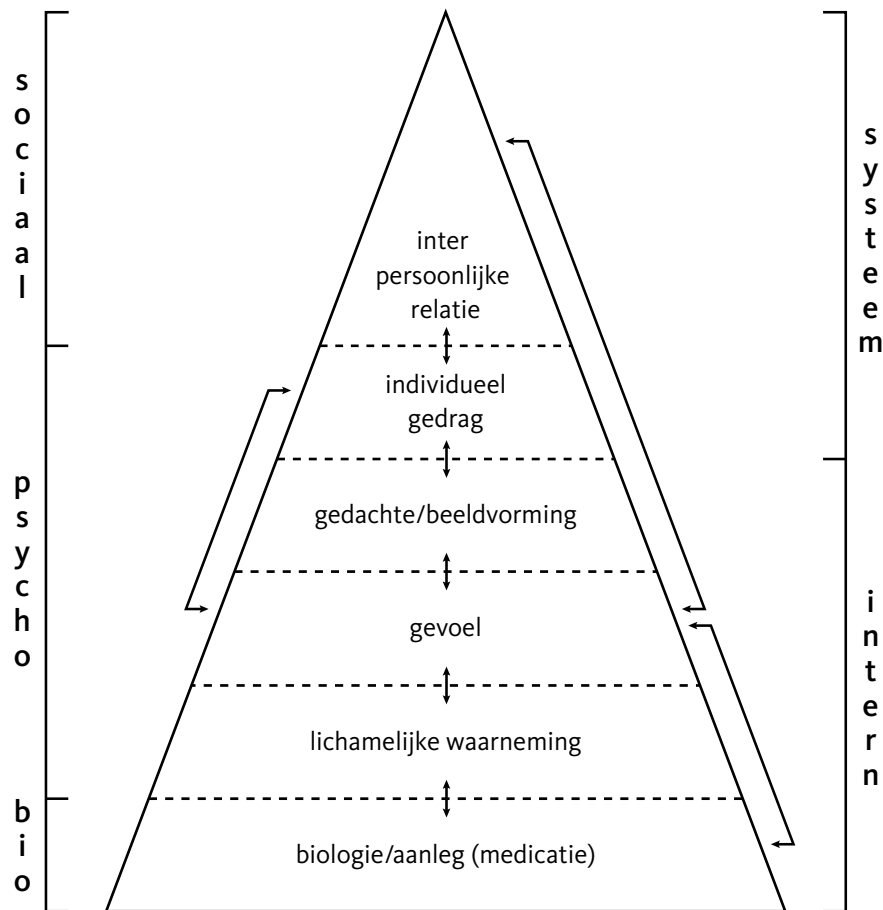
Elkaar van onze werkwijze op de hoogte brengen kan uitnodigend zijn voor reflectie en dialoog over onze visie op en ons werken met systemische leertherapie.

Als wij leertherapeuten met elkaar en van elkaar blijven leren en onze kwaliteiten op dit gebied verder blijven ontwikkelen komt dit weer ten goede aan de volgende generatie collegae.

Bijlage

Mijn werkmodel

A.A. Lazarus (1986)
M.G.T. Kwee



De mens gaan bezien als bio-psycho-sociaal wezen nodigt uit de systeemtheorie te gebruiken omdat zij een breed kader biedt voor verklaringen (bij benadering) van psychologische veranderingen. Tevens sluit de systeemtheorie andere theorieën en met name de leertheorie in. Verschillende soorten van leerprocessen spelen een rol op alle niveaus van het bio-psycho-sociale systeem, de mens. Voor mij bestaat er dan ook geen competitie tussen verschillende theoretische benaderingen.

Allen hebben hun eigen focus, zij vullen elkaar aan.

In het vervolg citeer ik Kwee en Roborgh (1987), de auteurs van het boek "Multimodale therapie.... (MMT)" "en staan hun citaten tussen aanhalingstekens.

De tekening, een driehoek, zou ook een vierkant of een cirkel kunnen zijn; er is wel een hiërarchie maar geen waarde oordeel in de verschillende modaliteiten aangebracht.

"De basis elementen in MMT zijn te onderscheiden maar in de realiteit niet te scheiden modaliteiten... Wij zijn mensen die doen (behavior), voelen (affect), waarnemen (sensation), verbeelden (imagery), redeneren (cognition), relateren (interpersonal relationship), en daarbij van vlees en bloed zijn, dat wil zeggen een biologische dimensie hebben die te beïnvloeden is door medicatie (drugs)." (pagina 4)

Belangrijk is dat de grenzen tussen de modaliteiten grafisch door stippellijnen worden weergegeven omdat ze onderlinge interacties toestaan. Het betekent dat zij nooit los van elkaar kunnen functioneren en ook dat zij elkaar beïnvloeden in het functioneren. **Hier heb ik de naam 'systeem intern' aan gegeven.**

"De relatie c.q. interactie tussen de modaliteiten wordt bepaald door een circulaire in plaats van een lineaire causaliteit. Een willekeurige gebeurtenis in een modaliteit is zowel oorzaak als gevolg. De modaliteiten kunnen gezien worden als elementen van een organisatie systeem dat we de psyche noemen. Het is een geheel van samenhangende structuren en geïntegreerde processen. geen starre structuur maar een flexibele en toch stabiele verschijningsvorm waarbinnen dynamische processen plaatsvinden." (pagina 9)

“De biologische modaliteit en de sociale modaliteit vormen de begrenzing van de psyche in engere zin. Omdat het biologisch functioneren de grondslag vormt voor het psychosociale functioneren, is de **Biologie** aan de basis geplaatst. **Sensation** is daarboven gezet omdat sensorische ervaringen sterk biologisch worden bepaald. Emotionele processen worden aangewakkerd door en/of zijn afgeleide van Sensation, waardoor we **Affect** hierboven een plaats hebben gegeven. Doordat Affect gepaard gaat met tussenkomst van en door stimulatie van **Cognitie** en **Imaginatie** hebben we deze boven het affect gesitueerd. Behavior als modaliteit die tussen de interpersoonlijke en de andere modaliteiten instaat, beïnvloedt de duur en intensiteit van emoties. De **Interpersoonlijke** modaliteit staat aan top, waarbij opgemerkt dat emotionele responsen in de meeste gevallen in een sociale context plaats vinden...” (pagina 10)

“Elke modaliteit is een subsysteem van het hele bio-psycho-sociale systeem en is op zichzelf tegelijkertijd een systeem dat op zijn beurt bestaat uit subsystemen; bij voorbeeld Sensation als systeem bestaat uit de subsystemen: gezicht, gehoor, tast, reuk, smaak en andere.” (pagina 11)

“Processen binnen het bio-psycho-sociale systeem bestaan uit communicatie, onderlinge uitwisseling van informatie tussen de modaliteiten. Bijvoorbeeld gebeurt dat als gedachten, beelden informatie overdragen van de waarneming naar de gedragsmodaliteit. Transactie is de onderlinge uitwisseling van materie en energie tussen de modaliteiten. Het is een ervaringsgegeven dat energie geïnvesteerd in bijvoorbeeld hardlopen ten koste gaat van de beleving van de emotie angst....De prestaties koppelen de informatie terug; bij zelfregulatie (veranderingsprocessen van de eerste orde) gaat het om kleine aanpassingen van het systeem door het systeem. Zelftransformatie (veranderingsprocessen van de tweede orde) is het creatief vermogen om via positieve feed-back over lichamelijke of mentale grenzen heen te reiken. Het gaat om een zodanige reorganisatie dat een nieuwe structuur ontstaat. Deze doet zich meestal voor als reactie op sterke externe en interne invloeden waarbij de oude manier van functioneren ophoudt adaptief te zijn.

Ontwikkelingsfasen en leerprocessen verlopen vaak op deze wijze. Als laatste concept noemen we de **equifinaliteit**. Hiermee wordt bedoeld dat de huidige toestand van het bio-psycho-sociale systeem van belang is en niet hoe die ooit geweest is. Klachten worden voornamelijk in stand gehouden door factoren in de hier-en-nu situatie.” (Pagina 11-12)

Tot zover de citaten van Kwee en Roborgh (1987).

Hier komt mijn eigen model als toevoeging aan de orde. Mijn eigen levenservaring en de ervaring in het werk met zwaar getraumatiseerde mensen was dat de geschiedenis van een mens onlosmakelijk verbonden is met zijn heden. Dit model heeft mij als lid van een multidisciplinair team een werkzaam beeld aangereikt: zoals de gelijkwaardige en verschillende modaliteiten zich onderling met elkaar verhouden als een systeem met subsystemen, zo kunnen in een team met verschillende disciplines en deskundigheid de werkers zich onderling met elkaar verhouden ten behoeve van de ontwikkeling van het systeem, de mens, die met een wens tot verandering naar ons toe komt. Elk teamlid, in samenwerking met de cliënt/ patiënt, maakte met zijn eigen specifieke deskundigheid de functionele analyse van de klachten en krachten van het systeem intern van de cliënt/ patiënt en bracht dit naar voren in het team. Ook werd omschreven welke specifieke therapie gehanteerd werd en wat eventuele wisselwerking met de andere therapie interventies zou kunnen zijn.

Als teamleden maakten we met elkaar een ‘behandelplan’ dat we aan de cliënt/patiënt voorlegden. Dit plan werd tussentijds en aan het einde van de dagbehandeling en na ontslag tijdens de terugkomafspraken geëvalueerd. Wij deelden de doelstelling en therapeutische inspanning voor de gewenste verandering van de emotionele stoornis zoals in de handleiding van het multimodale therapie (MMT) boek wordt beschreven. Belangrijk was ook een soort parallelsysteem namelijk: wij zijn allen zeer verschillend in ons vak en als personen (zoals ook de modaliteiten van het systeem intern). Tegelijkertijd zijn we verbonden met elkaar in onze doelstelling en onze samenwerking in de communicatie onderling en met de omgeving. We werkten zo dus als multidisciplinair team duidelijk systemisch, konden dat ook uitleggen aan de cliënten/patiënten en bleken zodoende ook een transparant model voor het systeem intern van het individu zelf.

Wij sloten aan bij het hier en nu van de problematiek en tegelijkertijd realiseerden we ons als systeemwerkers dat het individu niet los gezien kan worden van zijn systeem extern, de huidige relatie en familie en het gezin van oorsprong en ook de mensen uit de werksituatie en de sociale context. Deze werden dan ook actief bij de therapie betrokken ook omdat daar veel krachtbronnen lagen en omdat ze elke dag thuis of in parttime werk met elkaar omgingen.

Over het therapie proces werd gezegd dat door de bomen heen het bos weer werd gezien, zo bleek het in de evaluaties tijdens en na het therapieproces. Tevens bleek dat een probleemomschrijving op alle modaliteiten voor patiënten/cliënten een verrassing was en mogelijkheden opende voor een nieuwe kijk op het probleem en de motivatie stimuleerde voor de wenselijke veranderingen. Zeker, het gaat om de huidige situatie waarin het bio-psycho-sociale systeem van een mens staat en waarmee die mens naar de collega leertherapeut gaat met zijn probleemomschrijving of wensen tot verandering. Als ik echter het woord “staat” gebruik dan zie ik meteen het beeld voor me van een boom die alleen maar kan staan dankzij zijn wortels en de grond en context eromheen.

Zodoende ontstaat hier mijn eigen model als toevoeging van de equifinaliteit, het hier en nu kan niet los gezien worden van verleden en toekomst. De overlevingsmechanismen die in het verleden nuttig en nodig leken te zijn, blijken in het heden actuele blokkades te kunnen vormen voor het huidige functioneren. Dit lijken ze zolang te blijven totdat de oude ervaringen en overlevingsmechanismen onderkend, herkend en erkend worden, zodanig dat ze plaats kunnen maken voor het aanleren en ontwikkelen van adequate coping mechanismen.

De tekening van mijn model voor een mens lijkt dus, weloverwogen, op een boom met wortels en takken waarbij de stam de plaats is waar zich op en neer transitiestromen tussen geboorte en heden bewegen met de bedoeling naar takken van de toekomst door te stromen.

Gebruik van het model in leertherapie

In het eerste of latere contact met de collega licht ik eerst het model van Kwee en Roborg, gebaseerd op het model van A.A. Lazarus toe, het systeem intern met zijn stippellijnen. Ik teken een cirkel om de driehoek. Deze cirkel heeft voor mij de betekenis dat we niet alles kunnen weten en niet alles met woorden kunnen omschrijven wat zich in ons systeem intern afspeelt. Voor mij is het belangrijk om open te blijven voor nieuwe ontwikkelingen, kennis en verrassingen van biochemisch tot emotioneel niveau. Vervolgens deel ik mijn visie dat we allemaal geboren worden met dit systeem intern en teken dezelfde driehoek met de cirkel eromheen aan de voet van de pagina. De modaliteiten verbind ik met tijd/ontwikkelingslijnen van geboorte tot het heden. (zie tekening)

Aan de linker zijde van de kijker teken ik een tijdslijn van de geboorte tot het nu. Deze is zichtbaar te beschrijven door de invloeden van buiten af, context en belangrijke mensen in alle levensfasen, kracht gevende en traumatische ervaringen op alle modaliteiten in alle levensfasen, zowel op het gebied van socialisatie en normen en waardenstelsels als ook op subsystemen zoals lichamelijke en seksualiteit. Alle opleidingen en relationele ervaringen, lichamelijke veranderingen, gezondheid, ziekte en dood komen aan de orde.

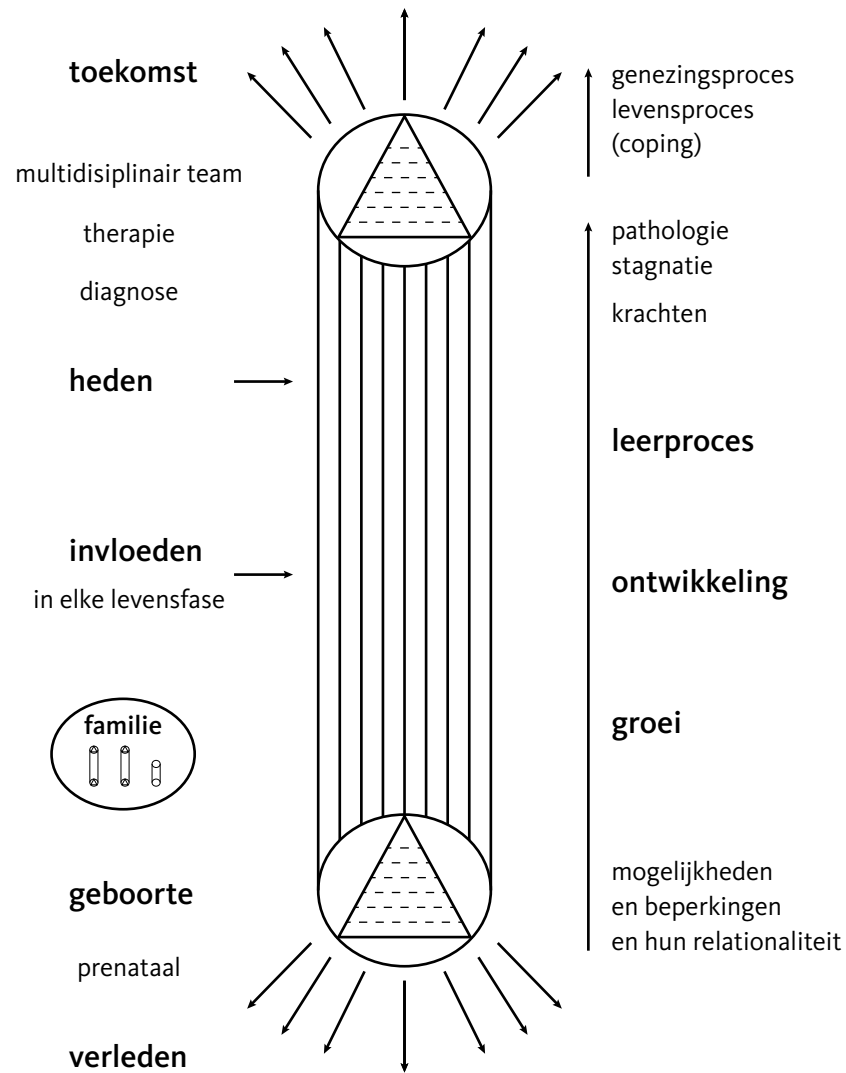
Dan licht ik mijn visie toe dat al ver voor de geboorte veel invloeden werkzaam zijn op het voorouderlijke genetische materiaal, op het DNA, RNA en op alle overige structuren van de cel inhoud en cel membraan. Wat ik op kan noemen zijn dan de geografische context, de religieuze context, de cultuur, de etniciteit, de sociaal-economische context, seksualiteit en genderrollen, educatie en spiritualiteit. Er zijn meer invloeden, ik ken ze niet allemaal, maar sta open en vraag ernaar, bijvoorbeeld met behulp van het genogram. Het is belangrijk te weten dat die contextuele invloeden ook hun impressie hebben op het genetisch materiaal, niet alleen op de kleur van de huid en de ogen maar ook op de aanleg van alle modaliteiten en subsystemen van het systeem intern. Zij alle bepalen mede zowel de mogelijkheden/krachten als ook de beperkingen/grenzen van de aanleg van alle modaliteiten en ze bepalen ook hoe die modaliteiten zich onderling met elkaar verhouden en hoe ze zich samen met elkaar als systeem intern tot het systeem extern verhouden.

Aan de rechterzijde van de boom teken ik dan de lijn van het ontwikkelings- en leerproces van de geboorte tot heden. Het leren onderkennen, herkennen en erkennen, accepteren van de als aanleg meegekregen mogelijkheden en grenzen, is de basis voor het leren omgaan ermee en met de invloeden van binnen en buiten.

Overlevingsmechanismen die wij aangeleerd hebben omdat de mogelijkheid voor coping niet aanwezig was of verhinderd werd, kunnen erkend worden als tijdelijk behulpzaam in een vroege levensfase. Zij kunnen echter nu tot stagnatie van de verdere ontwikkeling en zelfs tot weefselbeschadiging en pathologie leiden. Ook dat kan nu onderkend en erkend worden. Dan pas is het mogelijk de passende/wenselijke coping mechanismen te onderzoeken en te leren gebruiken. Deze kunnen leiden tot verdere doorgroei van de ontwikkeling en genezing of tot het vergroten van het zelfmanagement en het leren omgaan met de huidige situatie.

Systeem intern en systeem extern

én apart én onlosmakelijk met elkaar verbonden



model MJJ

Een voorbeeld:

Martin ontdekt dat zijn cognitie die in wezen onlosmakelijk verbonden is met alle andere onderdelen van het systeem intern, toch een soort dominantie heeft die bijna een tirannie te noemen is, waardoor de andere aspecten geen ruimte krijgen en in de verdrukking raken of ondergronds gaan en onverwacht en niet altijd welkom de boventoon komen voeren in ongewenst gedrag of interactie. Zo omschrijft hij zijn focus: hij wil onderzoeken waar die tirannie vandaan komt en haar veranderen. Hij wenst een meer gelijkwaardig samenspel van al zijn innerlijke lagen.

In de context van zijn geschiedenis is zichtbaar geworden dat zijn natuurlijke aanleg voor hartelijkheid en knuffelen een negatieve labeling onderging: moeder staat voor super emotioneel gedrag zoals knuffelen dat sterk seksueel getint was. Ze ging ook openlijk vreemd met andere mannen. Dit werd veroordeeld door de omgeving en door Martin. Zo wilde hij niet zijn en met zichzelf en met mensen omgaan. Het beeld dat Martin van zijn moeder had toen hij 7 jaar oud was viel in diggelen, moeder viel van een voetstuk toen hij toevallig ontdekte dat ze met een andere man geslapen had. De frustratie, het verdriet, de woede, de onmacht sloegen zo heftig toe dat alleen de cognitie hielp te overleven. Deze denkkraacht had hij ook meegekregen van vader's interactie en communicatie met hem. Vader drukte hem alsmat op zijn verantwoordelijkheid, Martin mocht niet voelen, maar moest nadenken, leren en presteren. In zijn interne systeem werden cognitie en emotie tegen elkaar uitgespeeld binnen zijn complexe loyaliteitsconflict als een of/of fenomeen, niet wetend dat cognitie en emotie onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en in een en/en positie staan met wederkerige beïnvloeding.

Aangezien de emoties veroordeeld werden en hij als kind zichzelf als afhankelijk ervoer van het oordeel van zijn vader omdat hij hem nodig had, kreeg Martin niet de kans coping mechanismen te leren om met emoties om te gaan. De cognitie nam het over als een overlevingsmechanisme. Hij kreeg daarvoor erkenning van Vader. Destijds was dat een behulpzaam mechanisme dat nu in het heden als overlevingsmechanisme erkenning (niet tegenwerking) mag ontvangen, nu ervaart hij dit mechanisme als hinderlijk en heeft hij de kans te voelen wat hij voelt. Dit te erkennen als passend bij hem persoonlijk en te leren hoe ermee om te gaan, ervoer hij als bevrijdend.

Om zijn innerlijke ronde tafel mochten zijn natuurlijke biologische aanleg, zijn sensitieve lichamelijke, zijn emoties, zijn beeldvorming, zijn cognities, zijn individuele gedrag en zijn interacties gelijkwaardig plaats nemen voor

een interne dialoog. Het huidige volwassen interne systeem kon met acceptatie en ook liefdevol kijken naar zijn ontwikkeling in de kinderjaren en de invloeden daarop uit het systeem extern.

Door eigen ervaring had Martin al eerder ontdekt dat bij het leren van adequate coping mechanismen de overlevingsmechanismen zich vanzelf terug trekken. Het lichaam als trouwe kameraad had hem dagelijks duidelijk gemaakt, gehoord en gezien te willen worden. Het vroeg aandacht voor gevoelens van verschillende aard zoals lusteloosheid, te veel eten en drinken, verdriet, angst en onmachtige woede.

Hij was nu in staat ernaar te luisteren en de vragen te stellen: Wat past bij mij? Ga ik door met oude beelden over cognitie en emotie alsof zij tegengesteld zijn aan elkaar? Ga ik mijn eigen kennis en levenservaring gebruiken en mijn eigen keuzes maken die bij mij passen? Hoe afhankelijk ben ik nog van oordelen van anderen?

Tot zover het voorbeeld van Martin

Afsluitend zou ik over dit werkmodel willen zeggen dat het voor mij heel vreugdevol was om ermee te werken, vooral ook omdat cliënten en collegae met wie ik samenwerkte feedback konden geven op het model. Dit heeft mij en hen ondersteund in de behoefte om te leren en ons te blijven ontwikkelen.

Eindnoten

1. P. Fonagy et al. 1997,. Reflective functioning manual, version 4.1, for application for adult attachment interviews. (N.P.I. vertaling J.Stoker, mei 1999.)
2. F. Lenoir, franse filosoof (1962) "Petit traite de vie interieure", Paris: Pocket, impr. 2012
3. Dr. R. van Diemen-Steenvoorde, inspecteur-generaal van de gezondheidszorg tijdens het VNVA congres 5/10/2013.
4. M.J. Lambert (1992) Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists, in J.C. Norcross & M.R. Goldfried (eds.) Handbook of psychotherapy integration. New York: Basic Books.
5. M. van den Boogaard, 2014, De invloed van compatibiliteit tussen patiënt en behandeling op de effectiviteit van de therapeut: Tijdschrift voor Psychotherapie 40(2): 121-142,
6. K. La Croix (e.a.):2013, Is de ene therapeut beter dan de andere? Een verkenning van therapeuteffecten in Nederland. Tijdschrift voor Psychotherapie 39(3): 172-186
7. J. Sermijn: Rizomatisch denken in de systeemtherapie, Tijdschrift Systeemtherapie, (25) 2 juni, 2013, pp. 72-85.
8. Trijsburg (e.a.): Tijdschrift voor Psychotherapie 20(1): 2-29
9. U. Meier-Grawe & I. Wagenknecht (2011): Expertise Kosten und Nutzen früher Hilfen. Köln: Nationales Centrum Frühe Hilfe. www.fruehehilfen.de
10. I.F. Weinheim 2015, Kurse im Gesamten Bundesgebiet, Institut für Systemische Ausbildung & Entwicklung. www.if-weinheim.de

Literatuur

Belangrijk voor mij is dat degenen die mijn boekje lezen, kennis hebben of zullen nemen van de inhoud van de boeken in de literatuurlijst. Ik wil niet herhalen wat daar al zo voortreffelijk opgeschreven is. Deze boeken kunnen ook gebruikt worden voor een eventuele coaching/opleiding tot leertherapeut.

M. Baldwin (ed.) (2013). *The use of self in therapy, third edition*. Routledge, New York and London.

A.E. Ellenwood & L. Brok (2012). *Shake-up: Moving beyond the therapeutic impasse by de-constructing rigidified professional roles*. Sylvania, Ohio, USA.

A. Hafkenscheid (2014). *De therapeutische relatie*. De Tijdstroom, Utrecht.

N. Jessurun (2010) *Transculturele vaardigheden voor therapeuten, een systeemtheoretisch behandelmodel*. Coutinho, Bussum.

M.G.T. Kwee & M.R.H.M Roborg (redactie) (1987). *Multimodale therapie, praktijk, theorie en onderzoek*. Swets & Zeitlinger B.V., Lisse.

Arnold A. Lazarus en Joseph Wolpe (1966) "Behavior therapie techniques".
P.A. Levine (2011). *De stem van je lichaam, trauma's helen met je eigen lichaam als gids*. Altamira, Haarlem.

W. F. Nerin (1986) *Family reconstruction: Long day's journey into light*. (foreword by Virginia Satir). Norton & Company, NY, London.

M. Rexwinkel et al. (red.) (2011). *Handbook infant mental health: Inleiding in de ouder-kindbehandeling*. Van Gorkum, Assen.

P. Rober (2012). *Gezinstherapie in praktijk (over ontmoeting, proces en context)*. Acco, Leuven/Den Haag.

A. Savenije, M.J. Van Lawick, E.T.M. Reijmers (redactie) (2008) *Handboek systeemtherapie*. De Tijdstroom, Utrecht.

Dankwoord

Mijn grote dank gaat naar dr. Ludwien Meeuwesen die in 2014 mijn sparring partner was tijdens het ontstaan van dit boekje en met constructieve feedback mij aan het werk heeft gehouden.

Mijn dank gaat ook naar de leden van de NVRG, de opleidingscommissie en de opleiders van de NVRG die de kwaliteit van de leertherapeut en de leertherapie belangrijk vinden.

Van harte dank ik allen die mij uitnodigden met hen samen het avontuurlijke pad van de leertherapie op te gaan.

Ik dank hen voor het vertrouwen en voor de kans die ze creëerden om met elkaar in deze context te leren en te groeien.

Monika M. Jongerius-Joras

Deel II Een impressie van een leertherapie

Inhoud

Deel II Een impressie van een leertherapie	51
Introductie	54
De impressie	57
Afrondend woord	124
Dank	126
Monika Joras	127

Introductie

'Besluit: Vanaf heden wordt door de regering aan iedereen die anderen iets wil leren, opgedragen, een systemische leertherapie te volgen.

De regering zal het goede voorbeeld geven en zelf haar leden aanmelden.

De bedoeling is dat een leraar zichzelf zo goed mogelijk leert kennen en verrast wordt door groeiende zelfkennis. Dan kan hij openstaan voor anderen die hem raken. Als hij kan reflecteren op de aspecten en lagen waar hij geraakt wordt en een thema kan herkennen en erkennen uit zijn eigen geschiedenis, dan kan hij in plaats van automatisch te reageren op de ander eerst reflecteren op zijn herkenning en dan kan hij eerder een keus maken voor een actie die aansluit bij de vraag van de ander.

Voor deze actie van de regering zijn uiteraard leertherapeuten nodig die heel goed zijn opgeleid en die zo deskundig met de ervaringen in hun leven op alle lagen en onderdelen van hun mens-zijn kunnen omgaan, dat degenen die ze opleiden ervan profiteren in hun groeiproces.'

Toen ik wakker werd, schrok ik niet eens van deze wensdroom. Wel realiseerde ik mij opnieuw hoe belangrijk ik leertherapie vind. Een boodschap die ik heb doorgegeven in deel I *Het belang van leertherapie*.

Toen ik vervolgens een ruimere kijk wilde geven op leertherapie en dit ging verbinden met een inhoudelijke procesbeschrijving, ontdekte ik dat ik daarbij ook nog andere belangrijke inhoudelijke boodschappen wilde doorgeven. Om op mijn proces scherp te blijven heb ik een bevriende collega gevraagd mij feedback te geven in het schrijfproces.

Toen ik mijn droom vertelde aan mijn collega en vriend Tijno en ik hem vertelde over mijn motivatie om een poging te wagen het proces van een leertherapie te beschrijven, wilde hij meedenken. Tijno is psycholoog en psychotherapeut en een systeemdenker met wie ik heel openhartig en vertrouwd inhoudelijke visies over het samenwerken met mensen kan delen en bespreken. Hij weet hoe moeilijk het is niet letterlijk maar meer beschrijvend te werk te gaan en was bereid samen met mij te kijken naar wat ik had opgeschreven. Ook wilde hij met mij reflecteren op mijn denkbeelden en de daar aan gekoppelde boodschappen.

Ik vertelde hem: 'In 2014 al heb ik als opleider voor de collegae van de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG) het eerste boekje geschreven, *Leertherapie op de agenda*, waarin ik beschrijf waarom ik leertherapie belangrijk vind en hoe de structuur van een leertherapie eruit kan zien. Tevens laat ik in dit boekje zien welk denken werkmodel mij beïnvloedt. Nu in 2017 sluit ik aan met het tweede boekje *Impressie van een leertherapie*, waarin ik meer van de inhoud van een leertherapie laat zien. Voor de praktijk van de leertherapie en het kiezen van een focus verwijs ik naar het eerste boekje.'

Beide boekjes zijn bedoeld voor collega-leertherapeuten en collegae die het willen worden. Zij worden nu gebundeld omdat het eerste boekje herdrukt moet worden en het voor het tweede boekje een introductie vormt. Vanaf nu spreek ik dus over deel I en deel II van dit boek.

Mijn motivatie om dit boek te schrijven komt allereerst uit mijn wens zoals in mijn droom naar voren komt. Ten tweede vind ik het belangrijk dat therapeuten zich bewust zijn van hun eigen denkbeelden en erop kunnen reflecteren, ja ze zelfs kunnen inbrengen voor een dialoog met collegae en ook met hun patiënten. Mijn visie op de mens als systeem intern en systeem extern laat ik zien in een model. Deze visie, zichtbaar gemaakt in twee tekeningen, wil ik graag delen en inbrengen in de dialoog. In mijn werk met cliënten en patiënten heb ik via tekeningen mijn visie toegelicht. Ik ervoer concreet hoe belangrijk en vruchtbaar deze uitleg in onze interactie tijdens het samenwerken is geweest.

De mens wordt gezien als een biopsychosociaal (bps) wezen. Deze visie nodigt uit tot het luisteren naar de mens vanuit een systeemtheoretische visie. Leertherapie vanuit die visie sluit tevens aan op de leertheorie. Verschillende soorten leerprocessen spelen een rol op alle niveaus van de mens als systeem intern en systeem extern.

De basiselementen van alle aspecten van het bps-systeem zijn allen gelijkwaardig, zoals alle cellen van ons lichaam weliswaar verschillend maar gelijkwaardig zijn. De deelaspecten van het bps-systeem staan in continue circulaire wisselwerking met elkaar; al dan niet bewust waargenomen, maar wel actief. Zij kunnen apart beschreven worden als subsysteem met hun eigen onderdelen, maar zij kunnen niet onafhankelijk van elkaar functioneren. Zij beïnvloeden elkaar continu.

Dit beeld van een systeem intern heb ik uitgebreid met het systeem extern waarin alle aspecten van de context van de mens betrokken zijn, zoals ook de continue circulaire interactie tussen de aspecten van het systeem intern en het systeem extern, een wisselwerking die in het verloop van ons leven onze ontplooiing continu beïnvloedt.

Ver voor de geboorte begint het dynamische proces van de menselijke ontwikkeling, waarbij de invloed van het genetisch materiaal niet hoog genoeg ingeschat kan worden. Wij mensen zijn tevens geplaatst in een context en zijn invloed op onze ontwikkeling, die we niet hebben uitgezocht, maar die ons gegeven is voor de tijd van ons leven; een context die ook nog kan wisselen in de loop van het leven. In onze context komen wij allen in aanraking met stereotypen die ons denken vormen en die aan de basis liggen van de culturele normen van de groep waarin wij geboren zijn.

De constante interactie tussen biologische aanleg, de individuele context en de bredere sociale context is een onderling samenspel dat in de tijdslijn van ieder mens constant in ontwikkeling is, soms geblokkeerd of ernstig gehinderd wordt, ja verstoord kan raken. Ze is bij ieder mens weer anders en uniek.

Leertherapie wil een proces zijn waarin wij onderzoeken welke stereotypen ons denken en leven beïnvloeden vanaf voor de geboorte en gedurende de tijdslijn van de ontwikkeling, en met name welke stereotypen onze ontwikkeling beperken. De reflectie erop kan ruimte geven voor herkenning en erkenning van die stereotypen. Dan kan ook de vraag gesteld worden: hoe ga ik daarmee om? Deze reflecties kunnen ertoe leiden dat wij de regie terugveroveren op die stereotypen die ons domineren en inperken in onze persoonlijke ontwikkeling en in de interactie met onze omgeving.

De impressie

Tijdens het schrijven over leertherapie heb ik zelf veel geleerd door reflectie op mijn eigen denkbeelden. Het meeste heb ik echter geleerd in de dialoog met collega's en vrienden die mijn eerste opzet hebben gelezen.

Uit dit parallelproces heb ik de vormgeving als volgt gekozen:

In gesprek met Tijno, die ook als leertherapeut werkt, ben ik gestart met het toelichten van mijn eigen visie. Ik vertelde mijn overwegingen en ik deelde mijn visies, mijn reflecties en ideeën. De door mij opgeschreven dialogen als impressies uit een leertherapie die een heel jaar duurde, lazen we samen en we reflecteerden er kort op.

Wij spraken over onze gedachten en gevoelens hierover. Tijno deelde met mij dat het heel moeilijk is een proces te beschrijven over een jaar heen en steunt mij in het streven in de beperking de kracht te zien.

Onze reflecties deel ik als persoonlijke indrukken en visies en ik leg ze voor als een uitnodiging tot dialoog van de lezers onderling.

De leertherapeut uit de beschreven leertherapiedialogen noem ik Paulien en de collega in opleiding noem ik Anne. Beide personen zijn fictief. Paulien, Anne en de door Anne beschreven persoon John zijn geen bestaande collega's. Hun verhalen berusten echter wel op echte geschiedenissen.

Tijno: 'Mijn positie is duidelijk: ik lees, stel vragen aan jou en geef feedback vanuit mijn eigen achtergrond als leertherapeut en collega. Jij bent de schrijver en jij bent verantwoordelijk voor jouw mening. Mijn eerste vraag: hoe zie jij de positie van de collega in opleiding en de positie van de leertherapeut?'

Ik: 'Paulien en Anne zijn gelijkwaardig aan elkaar, beiden leren van elkaar en hebben hun eigen verantwoordelijkheid en verschillende deskundigheid voor het leertherapieproces. Echter, de leertherapeut is de opleider. Ook hier geldt: gelijkwaardigheid van mensen onderling is niet hetzelfde als gelijkheid. Verschil tussen volwassen mensen hoeft echter niet hiërarchisch gelabeld te worden; het is er gewoon en wordt zo onderkend en erkend: een leerling ontvangt iets en is verantwoordelijk voor wat hij daarmee doet, de leraar doceert, geeft iets en is daar verantwoordelijk voor. Machtverschil, verschil

van invloed, hoeft niet verticaal gelabeld te worden maar kan heel goed horizontaal ervaren worden als een verschil waardoor mensen elkaar verrijken.

De reflecties van de leertherapeut en de uitnodigingen tot reflectie geef ik zo veel mogelijk en bij benadering in mijn woorden weer alsook de verhalen en reflecties van de collega in leertherapie.

De leertherapeut maakt voortdurend keuzes. Welke herkenning van eigen leven en verhalen die bij haar worden opgeroepen, legt zij voor aan de collega in opleiding (i.o.)? Een parallelproces vindt plaats met hetgeen de collega i.o. in haar persoonlijk leven en met name in de werksituatie ondervindt. De positie van de collega i.o. in de therapiecontext komt in de leertherapie per definitie en doorlopend aan de orde.

De vragen van de leertherapeut hebben een onderzoekende en faciliterende insteek: kan Anne in haar ontwikkelingsproces door de vragen van Paulien dieper of verder gaan in haar persoonlijke beleving en reflecties? Kan zij hieruit leren en zich verder ontwikkelen voor haar dagelijks leven en met name voor haar werk met gezinnen en stellen? Kan de relatie tussen Paulien en Anne ruimte scheppen voor nieuwe mogelijkheden in de ontwikkeling en een nieuwe openheid naar de toekomst van beiden?’

Tijno: ‘Jou kennende gaat het je hier om de bij benadering verbeelde weergave van een proces. Niet de hele werkelijkheid kan opgepakt worden, veel blijft liggen en er is geen sprake van waarheidspretentie.’

Ik knik: ‘Ja, elke voorstelling, elk beeld, door mij van de realiteit van Anne en Paulien gemaakt en voorgelegd aan de lezer in deze beschrijving blijft onvermijdelijk een constructie van de verteller. Deze constructie kan in de dialoog met de lezer en de lezers onderling aan de orde komen en na deconstructie weer tot een nieuwe realiteit gevormd worden.

Een vermeende objectieve waarheid en objectieve realiteit worden zo continu in discussie gebracht volgens de mogelijkheden en beperkingen van het denken, voelen en lijfelijk ervaren van de verteller en de lezer.’

Tijno: ‘Een mooie metafoor hiervoor is de regenboog: de verschillende kleuren staan voor de relatieve en veelkleurige waarheid van de ontwikkeling van de talenten. Het licht dat door het prisma valt en wordt gesplitst in de

kleuren van de regenboog, zou kunnen staan voor het blijven zoeken naar nog wenselijker inzichten die beter aansluiten bij de eigen mogelijkheden en beperkingen van de persoonlijke ontwikkeling in de dagelijkse context.

Geraakt worden op een van de kleuren en lagen in je persoonlijke ontwikkeling kun je in dit proces zien als een uitdaging en uitnodiging om op onderzoek uit te gaan en dan te kiezen wat je wilt bewaren of juist wilt loslaten of veranderen.’

Ik: ‘Ja, zo zie ik het ook. Je laten raken kan een teken zijn van ontvankelijkheid en in beweging zijn. Het kan een opening worden voor genieten van hetgeen dat is zoals het is, en eventueel voor het werken aan voor de betrokkene wenselijke veranderingen. Omdat het om een leertherapieproces gaat, staat de groei als therapeut, als instrument in dienst van anderen, centraal. Die wenselijke verandering van de collega i.o. is uiteraard onlosmakelijk verbonden met het mens-zijn van de therapeut.’

Tijno en ik lezen samen de beschrijving van Paulien over het kennismakingsgesprek met Anne: ‘In het **kennismakingsgesprek** brengt Anne de door haar gekozen **vraagstelling** in. Zij heeft een specifieke recente stimulans ervaren als aanleiding om met haar leertherapie te beginnen, namelijk het feit dat zij als getrouwde vrouw een getrouwde man heeft ontmoet, John. Beiden hebben elkaar diep geraakt.

Hoe kan ze er zo mee omgaan dat alle betrokkenen erdoor kunnen groeien en niemand nodeloos pijn gedaan wordt? Het antwoord an sich hebben ze al gegeven:

Anne en John hebben twee jaar geleden hun contact na vier ontmoetingen verbroken, omdat John te diep geraakt was door het contact en zijn huidige partnerschap daardoor in gevaar kwam. Hij wilde dat niet. Zij respecteerde het en verbrak ook van haar kant het contact en geeft daarvoor als diepste argument dat ze niet wil dat hij en zijn dierbaren nodeloos pijn lijden. Haar gevoelens over dit verlies kan ze toelaten en ervaren. Ze weet dat ze haar eigen pijn beter kan verdragen dan de pijn van anderen. Veel aspecten van haar pijn beleeft ze bewust, zoals haar heftige gevoelens van teleurstelling, onmacht en het willen afdwingen van contact, de ander moed in willen blazen, de ander willen veranderen in een man die zowel met haar als met zijn partner contact kan hebben.

In die pijn ervaart en accepteert ze ook weer, zoals eerder in haar leven, de pijn van haar grenzen, haar tijdelijkheid en de eindigheid van haar leven.'

Tijno: 'Dit is een actuele maar ook complexe achtergrond voor een vraagstelling. Paulien zal in het kennismakingsgesprek heel wat vragen moeten stellen in de veiligheid van het beginnend contact om Anne een zo concreet mogelijke vraag te laten formuleren.'

Ik: 'Ja, ik lees dat Paulien vindt dat Anne te abstract formuleert en ze vraagt door. Paulien beschrijft dat ze Anne heel gevoelig vindt. Ze denkt dat ze daarom nogal abstract en in een omtrekkende beschrijving blijft vertoeven. Mogelijk denkt Anne daar veilig te zijn. Een denkbeeld dat ze opgebouwd kan hebben door oude ervaringen. Daarover heeft Paulien respectvol en ook concreet vragen gesteld.'

Tijno: 'Belangrijk is dat ze eerst een nieuwe veiligheid kan ervaren voor ze de oude, voor haar idee veilige, denkbeelden en daaruit voortvloeiende gedragingen kan loslaten.'

Anne omschrijft uiteindelijk haar concrete vraag en focus als volgt voor de leertherapie:

Zij wil haar gevoeligheid voor non-verbaal contact en lichamelijke als onderdeel van intimiteit met een ander mens nog beter leren kennen. Seksualiteit wil ze nog beter leren beheren als een kracht die harmonisch geïntegreerd kan zijn in haar mens-zijn. Zij wil verder groeien in het ervaren van intimiteit op meer aspecten in haar leven waarvan ze kan genieten.

Zij wil eraan werken en verder ontdekken hoe met betrekking tot haar focus haar idealistische verlangen naar een aan haar zo veel mogelijk gelijke mens realistischer kan worden.

Tevens wil zij leren met de schroom, die zij in zichzelf en ook bij anderen ervaart, om over lichamelijke te praten, om te gaan zodat de persoonlijke ontwikkeling gestimuleerd in plaats van geblokkeerd wordt.

Omdat zij als relatietherapeut in haar praktijk dagelijks met stellen werkt die onder andere met vragen komen over trouw en ontrouw en de invloed van ervaringen met derden op de relatie, wil zij zichzelf zo goed mogelijk leren

kennen op dit terrein. Zij wil zichzelf zodanig verhouden tot deze eigen situatie in haar leven dat zij ermee kan omgaan en dat ze in haar werk de stellen kan uitnodigen hun ontdekkingen en ervaringen in de dialoog in te brengen als zij ermee willen werken.

Zij kiest ook voor deze focus omdat zij vindt dat de ontwikkeling van lichamelijke gevoeligheid en erotiek een kleurrijk en continu proces is van de wieg tot het graf en als zodanig een gelijkwaardig onderdeel van de ont-plooiing van de mens als geheel.

Paulien beschrijft bij de uitleg over haar systemische model hoe zij daar de plek van de focus van Anne ziet: 'Seksualiteit is in de biologische aanleg vooraf verankerd en is vanaf de geboorte continu onderhevig aan de invloed van beleving, waarnemen, beeldvorming en betekenisverlening, redeneren en handelen dus aan alle dimensies van het systeem intern van ieder mens en is bij ieder mens weer anders.'

Het systeem extern met relaties en interacties, met oordelen en culturele betekenisverlening interacteert ook met de biologie, ja generaties lang ook op het genetisch materiaal. De sociale invloed op de biologische sekse die wij gender noemen, ondergaat meer biologische invloeden dan we denken en tot nu toe weten. Daarom is er recentelijk ook al zoveel onderzoek gedaan naar de invloed van hormonen en in het bijzonder het stresshormoon op gender.

Paulien ziet intimiteit in die zin niet onlosmakelijk verbonden aan seksualiteit maar ziet haar als een ervaring op alle lagen van het model die elkaar onderling ook weer beïnvloeden. Hoe iemand denkt over intimiteit heeft invloed op zijn individuele gedrag en gevoel, en op zijn omgang met andere mensen.

Anne vertelt over haar eigen visie. Ook zij heeft vooroordelen en stereotypen meegekregen over dit onderwerp zowel in haar eigen culturele familiecontext alsook in de grotere culturele context waarin zij met haar familie woonde. De erbij horende normen waardenstelsels heeft ook zij aangeleerd. Haar idealistische visie over intimiteit en seksualiteit raakt de realiteit om haar heen.

Paulien beschrijft in haar samenvatting haar eigen spontane indrukken uit het eerste gesprek. Met name het thema idealistisch en realistisch treft haar en ook dat Anne het een beetje wil omzeilen door zichzelf een romantisch mens te noemen. Paulien zal in de eerste gesprekken haar indruk met Anne delen. Ze zal vragen of Anne daar ook een vraag over heeft, en zo ja of deze vraag bij het maken van een genogram samen onderzocht kan worden.

Tijno: 'Anne raakt mij, als ik dit lees, in mijn eigen visie op lichamelijkeheid: ik vind ook dat er meer aandacht zou moeten zijn zowel voor aanleg en ontwikkeling van intimiteit vanaf de geboorte alsook meer aandacht voor de visie over de lichamelijke en seksuele aspecten en lagen in de mens. Die aandacht mis ik in opvoeding en opleidingen.'

Het feit dat volwassenen de seksualiteit vaak overdreven beklemtonen of tot taboe verklaren en het feit dat onderzoek uitwijst dat 40 procent van de kinderen misbruik op seksueel gebied heeft meegemaakt, laat vermoeden dat de visie op seksualiteit vaak eenzijdig is en dat seksualiteit meestal opgevat wordt als synoniem voor geslachtsgemeenschap en orgasme.

Cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie (2014) laten zien dat jaarlijks ruim 16 miljoen kinderen ongewenst geboren worden uit meisjes tussen vijftien en negentien jaar.

Waar seksualiteit makkelijker bespreekbaar is, zo laat onderzoek zien, wordt het gebruik van voorbehoedsmiddelen verbeterd en gaan de abortuscijfers omlaag. Het vergroten van de bewustwording via traditionele en moderne media heeft grote invloed op de praktijk van de dagelijkse omgang met seksualiteit. De historisch gegroeide samenhang tussen seksualiteit als taboe en machtsmisbruik blijft een punt van aandacht als we de ongelijkwaardigheid tussen vrouwen en mannen willen onderzoeken en veranderen.'

Voor mij en voor de reflectieve dialoog met Tijno vind ik het tevens belangrijk de gedifferentieerde omschrijving van seksualiteit zoals mevrouw dr. J. Rademakers die geeft, te delen:

Geslachtelijkheid: biologische sekse, genderidentiteit, seksuele voorkeur.

Lichamelijkeheid: seksuele responsiviteit zoals plezier beleven, aanraken en aangeraakt worden, kunnen genieten van en met je lichaam, omgang met naakt zijn, seksuele gedragingen en de manier waarop er gevrijd wordt.

Intimiteit: de wens en het vermogen interpersoonlijke contacten en relaties aan te gaan, koesteren en knuffelen, verliefd zijn en verkering hebben, gevoelens van hechting en veiligheid.

Als algemene informatie vooraf aan de beschrijvende impressies van de dialoog tussen Paulien en Anne deel ik ook de volgende aspecten van mijn visie met Tijno over de werkwijze van de leertherapeut Paulien. Het model dat zij gebruikt van het systeem intern en extern en de omschrijving ervan staan in deel I van dit boek.

Daar wordt ook toegelicht dat het kiezen van een focus een soort rode draad vormt. In de tussentijdse evaluatie en in de eindevaluatie wordt besproken of deze voldoende aan de orde gekomen is. Tevens wordt onderzocht of de eerste focus afgerond kan worden. De keus voor een volgende focus sluit meestal organisch aan bij de vorige. Soms kan de focus dan nog sterker liggen op concrete werkervaringen met mensen in hun systemen.

Onderwerpen als geraakt worden in de therapeutische interactie met cliënten en vragen hoe ermee om te gaan worden dan ingebracht. Deze vragen zijn zo persoonlijk dat ze niet in de supervisie aan de orde kunnen komen.

Tijdens het hele leertherapieproces houdt de leertherapeut vanzelf en continu de leidraad in gedachten dat dit proces met name in dienst staat van de groei van de collega in opleiding, met name als mens en instrument in het werken met gezinssystemen.

Zoals in deel I wordt beschreven legt Paulien haar werkwijze en het door haar gebruikte model aan Anne uit tijdens het kennismakingsgesprek.

Anne kiest ervoor met Paulien samen te werken. Dit vertelt ze al aan het einde van het eerste gesprek. Zij heeft voor het reflecteren op het door haar gekozen thema een voorkeur voor een vrouw bij wie zij zich veilig kan voelen.

Paulien wil ook samenwerken met Anne. Zij gaat akkoord met de door Anne gekozen focus, omdat ze voelt dat ze de vraag en het verhaal van Anne kan ontvangen en zich kan laten raken door haar verhaal in de lagen waar zij de ervaringen die ze zelf op dit gebied heeft opgedaan, weer tegenkomt. Zij kan de collega i.o. ervan laten profiteren door vragenderwijs met haar te delen wat aansluit bij haar eigen vraag.

Paulien is voortdurend met Anne in een interactie die een parallel systeem vormt met de interacties die Anne heeft met de mensen met wie zij werkt. Dit parallelle systeem laat de leertherapeut regelmatig zien door de interactie tussen haar en de collega i.o. even 'te bevriezen'. Hierdoor wordt op de interactie tussen Paulien en Anne continu gereflecteerd en blijft deze interactie zichtbaar en in beweging.

De openheid met betrekking tot wel of niet samen kunnen werken in de leertherapie is van groot belang gezien de therapeutische relatie die de basis vormt voor effectiviteit van de samenwerking. Daarom ook is het belangrijk om in het allereerste contact, soms aan de telefoon al, duidelijk te maken dat beide personen tijdens het kennismakingsgesprek de keus voor al of niet met elkaar samenwerken openhouden. Aan de telefoon of in het mailcontact en tijdens het kennismakingsgesprek, terwijl Anne en Paulien uitspreken dat zij met elkaar samen willen en kunnen werken, begint het proces namelijk al.

Paulien weet uit ervaring dat zij zich niet inhoudelijk kan voorbereiden op de sessies die gedurende de afgesproken tijd plaatsvinden. Zij heeft geleerd dat zij zich kan laten raken door wat er in het gesprek gebeurt. Ze kan de gebeurtenissen waarnemen en erop reflecteren. Van daaruit legt zij dan haar vragen en indrukken aan de collega i.o. voor. Dit proces beschrijft ze ook voor haar collega i.o. en maakt het zo zichtbaar mogelijk.

De veiligheid in hun interactie is voor beide personen belangrijk. Ook dit is weer een parallel systeem, een voorbeeld voor het werken van de collega in opleiding met zijn cliëntsystemen.

Korte omschrijving van de persoonlijke context van Anne en Paulien.

Anne is tweeënveertig jaar oud en geboren in 1975 in Zuid-Afrika uit Zuid-Afrikaanse ouders, afstammelingen van Nederlandse boeren. Drie jaar na haar werden haar zusjes, een twee-eiige tweeling, geboren.

Haar vader was een eenvoudige boer die geen voorstander van apartheid was maar mee moest vechten in de oorlog, terwijl haar moeder daar uitgesproken tegen was. Hij raakte ernstig getraumatiseerd en lichamelijk gewond door de waanzinnige gevechten waarvan hij liever afstand had gehouden. Anne geeft aan dat haar moeder en de kinderen onder de niet behandelde posttraumatische stoornis van haar vader geleden hebben. Zijn intense, niet onderkende innerlijke onmacht uitte zich in een vorm van machtsmisbruik in het gezin die niet gepaard ging met lichamelijk geweld en daardoor lang onopgemerkt bleef.

Anne werd door haar ouders naar Nederland gestuurd, toen ze veertien jaar oud was. Zij woonde daar in een meisjesinternaat waar ze het gymnasium kon volgen. Daar ontmoette zij een lerares die haar persoonlijk respectvol en liefdevol begeleidde en ook kennis liet maken met spirituele waarden uit verschillende culturen. Dit contact gaf diepte aan haar proces van zelfreflectie en zelfkennis. Het bleef ook tijdens haar leven als student en professional van grote waarde.

Paulien is eenenzestig jaar oud, in Nederland geboren in 1956 uit een Oost-Duitse, sinds 1941, in Nederland ondergedoken moeder met joodse voorouders maar zelf niet praktiserend joods. Haar Oost-Duitse vader, geboren in een dorpje in de buurt van Dresden, in 1939 getrouwd met haar moeder, heeft in Rusland als Duitse soldaat moeten vechten. Hij kwam voor het einde van de oorlog in een ziekenhuis terecht met een bevroren voet. Dat heeft hem het leven gered, hij hoefde niet meer terug naar het front. In juni 1945 kon hij vertrekken naar zijn vrouw in Nederland.

Als verteller neem ik de vrijheid ook enkele mogelijke innerlijke overwegingen en zichtbare non-verbale interacties van Anne en Paulien te beschrijven. Ik heb ook oog voor wat in hun hoofd om zou kunnen gaan. Hun mogelijke lijfelijke reacties en zichtbare interacties laat ik zien. Ik geef associaties en reflecties van Tijno en mij weer op thema's die aan de orde komen, zowel bij Paulien alsook bij Anne.

De dialoog tussen Anne en Paulien is gecursiveerd. De dialogen staan in dienst van de impressie, maar geven geen totaalbeeld van de interactie tussen Paulien en Anne.

Paulien vraagt Anne om haar focus concreter te formuleren en het blijkt dat Anne eerst graag wil onderzoeken hoe haar idealisme en realiteitsbesef zich tot elkaar verhouden en hoe zij geleerd heeft daarmee om te gaan. Zij wil innerlijk realistischer worden. Zo realistisch zij in het dagelijks leven kan zijn, zo idealistisch blijft ze innerlijk verlangen naar het één worden, met name in het contact met een man. Anne gaat haar genogram tekenen en houdt daarbij haar focus in gedachten. Anne vertelt daarbij verhalen uit haar vroege kindertijd waarbij de focus een rol speelt. Op verzoek van Paulien laat ze ook foto's zien uit die tijd:

Anne: *'We hebben het goed samen, moeder en kind. Ik ben een kind dat vol liefde verwekt en gewenst is door beide ouders. Wat een genot om zo verbonden te zijn met moeder, meer dan negen maanden lang. We hebben twee weken langer dan negen maanden naar elkaar geluisterd en de geboorte uitgesteld.'*

"Met elkaar zijn we veilig," vertelt mijn moeder telkens weer aan mij, haar kind in haar buik, want daarbuiten bevechten mensen elkaar in een waanzinnige oorlog en met dodelijk geweld.

Pas na de woorden van de dokter – "Als het kind niet spontaan komt, moeten we het halen," – gaan wij samen, moeder Toos en dochter (ja, Toos voelt intuïtief dat ik een meisje ben, ze heeft al een naam voor mij, Anne) op 14 juli bevallen. Wij willen geen kunstmatige geboorte, we weten zelf dat de tijd rijp is en we hebben ervaren dat de kleine wereld om ons heen bereid is ons te beschermen. Een overzichtelijke kleine veiligheid omgeeft ons in ons dorp dat op kleinere schaal in onze straat vredig omgaat met bewoners met een andere huidskleur. Nog onbewust, maar mogelijk al een beetje bewust van de grote onzekerheid die ik leven noem, ontvang ik nu al dankbaar de liefde die er is zoals ze zijn kan.'

Paulien: *'Wat maakt dat je zo beklemtoont dat jullie een eigen inbreng en invloed hebben bij de geboorte?'*

Anne: *'Het beeld dat in mij opkomt van de toen actuele context is dat van een totaal overgeleverd zijn aan een omgeving waar alsmaar oorlog en discriminatie, machtsmisbruik en mensonterend gedrag het dagelijkse leven bepalen. Die existentiële onmacht heeft mijn moeder ervaren. Zij kent deze ervaringen ook uit de verhalen van haar ouders en hun situatie. Door de oude verhalen heeft ze geleerd hoe haar voorouders ermee zijn omgegaan. Zij laat zich niet overheersen*

door onmacht, maar laat ook de woede en verontwaardiging in haar hart over de onrechtvaardigheid om haar heen toe. Hierdoor kan zij focussen op wat wel binnen haar mogelijkheden ligt, welke invloed zij wel heeft.'

Paulien: *'Dus je moeder richtte zich op het kind, op jou. Ze heeft zelfs in zichzelf deze betekenisverlening en het beeld geconstrueerd. Op haar eigen wijze kon zij zo greep en inbreng hebben op de niet beïnvloedbare traumatische oorlogstijd. Heb jij dat later zo bedacht of heeft zij erover verteld?'*

Anne: *'Zij heeft er heel veel over verteld, ook aan de vrouwen in haar omgeving op wie ze kon vertrouwen. Bij die gesprekken was ik als kind vaak aanwezig.'*

Paulien: *'Het denkbeeld dat gevormd wordt in je moeder is een idealistisch beeld dat haar helpt te overleven en te handelen naar haar hart terwijl de realistische situatie eerder uitnodigt tot angst en gevoelens van onmacht. Blijft zij door dit beeld zich actief gedragen en adequaat handelen?'*

Anne: *'Ja, dat denk ik, maar het moet wel veel energie gekost hebben naast het geluk van het hebben van een kind.'*

Paulien luistert naar haar eigen levenservaring die geraakt wordt: *'Heb je je moeder nooit onmachtig of angstig gezien?'*

Anne: *'Zij heeft geen aanleg voor angsten of intimidatie door welk gevoel, beeld of gedrag van onmacht dan ook. Haar karakter is haar redding en ik denk dat in de negen maanden die ik in haar buik heb doorgebracht, zij mij met haar gevoelens en copingmechanismen vertrouwd gemaakt heeft. Zowel door het verbale contact via geluidsgolven als door het non-verbale intieme contact via de bloedvaten heb ik al vroeg veel geleerd van mijn moeder. Tevens zal ik iets van haar karakter en van het karakter van haar voorouders geërfd hebben.'*

Paulien onderkent dat Anne even een zijweg inslaat voor zij verder kan gaan met de mogelijk opdoemende onmachtservaring naar aanleiding van het machtsmisbruik door haar vader. Anne richt zich op de kracht, Paulien volgt haar even bewust en graag. In deze oorlogssituatie verhaalt Anne eerst over eigen invloeden. Paulien beweegt met haar mee en houdt tegelijkertijd deze draad in gedachten: *'Hoe ervaar je "aanleg" in het model dat ik je voorgelegd heb?'*

Anne: *'In mijn hele leven is aanleg een belangrijk basaal thema. Net als in je model sta ik met beide voeten in mijn aanleg. Dan bedoel ik aanleg op elke laag van het systeem intern, aanleg die ik ongevraagd gekregen heb. Ik zou zelfs poëtisch kunnen zeggen dat ik mijn aanleg, mijn zijn, zoals ik ben, mijn acceptatie daarvan, als bron van kracht ervaar. Daarop pas volgt het onderkennen en erkennen van mijn beperkingen alsook het herkennen en erkennen van mijn mogelijkheden in welke situatie dan ook. Mede omdat ik in jouw model mijn eigen visie herkende, heb ik voor jou als leertherapeut gekozen. Ik denk namelijk dat zowel mijn mogelijkheden als mijn beperkingen als aanleg aan mij gegeven zijn. Hiermee zal ik moeten werken.'*

Ik beseft dat mijn beeldvorming van mezelf in de context van mijn socialisering en mijn biologische aanleg zo specifiek van mij zijn dat zij mijn hele levensloop hebben bepaald en dat ik daar ook trouw aan wil blijven. Vroeger heb ik vaak ervaren dat ik daarin heel alleen stond, terwijl ik nu ervaar hoeveel ik ook met andere mensen, met name met vrouwen, gemeenschappelijk heb.'

Paulien beseft door Annes waardering voor Pauliens model, dat het in deze leertherapie een valkuil kan zijn. Het is mogelijk dat Anne in haar leertherapeut haar wens projecteert iemand te vinden die zo veel mogelijk gelijk is aan haarzelf. Ze legt dit voor aan Anne die het herkent. Door de interactie even te bevriezen herkent Anne de projectie van wensen ook als een interactie van sommige cliënten ten opzichte van haarzelf in haar eigen werk.

Paulien vraagt door naar Annes krachten, beseffende dat deze benadering ook voor Annes werk nuttig kan zijn in het geval dat cliënten te veel van haar verwachten als therapeut: *'Wat mij raakt is hoe je praat over jou en je moeder. Het lijkt namelijk dat jij en je moeder, afgezien van het leeftijdsverschil toch een gelijkwaardig contact hebben: je mag er zijn, je bent welkom. Tegelijkertijd heb je elkaar nodig om dit leven aan te kunnen. En de gedachte dient zich bij mij aan dat jij zielsgraag wilt dat je moeder en later ook andere mensen, bijvoorbeeld ook ik, heel veel op jou lijken. Hoe zie jij dit?'*

Anne: *'Ja, beide herken ik. Ik heb behoefte aan gelijkheid en gelijkwaardigheid.'*

Anne is even stil en luistert naar zichzelf. Haar wangen kleuren, haar adem versnelt: *'Ja, mijn verlangen om in John mijn evenbeeld te zien was heel heftig, ik ervoer mezelf als een jong kind. Niet realistisch passend bij mijn huidige leeftijd, maar idealistisch zag ik in hem wat ik graag wilde zien. Ik herken het nu ook als oud verlangen om één te blijven met mijn moeder, veilig en warm.'*

Anne blijft in stilte naar zichzelf luisteren. Paulien is ontroerd dat Anne haar valkuilen openhartig met haar deelt. Nu voelt zijzelf ook meer moed om met Anne van mening te verschillen en is ze minder bang fouten te maken of niet aan Annes verwachtingen te voldoen. Zij kan die verwachtingen bespreekbaar maken. In het parallelproces zal ze nu haar eigen valkuilen met Anne kunnen delen. Hierdoor kan Anne bewuster reflecteren op valkuilen of blinde vlekken in haar werk met gezinnen.

Anne lijkt ook opgelucht dat ze het kind in zichzelf mag erkennen en het mag uitnodigen tot dialoog: *'Kan het zijn dat mijn behoefte aan gelijkwaardigheid in het verlangen naar gelijkheid wortelt en dat ik door levenservaring wijzer ben geworden en realistischer?'*

Paulien: *'Verliefdheid brengt ons vaak in een andere staat van bewustzijn en gunt ons het contact met het kind in ons. Als je dat vaker meemaakt, ontdek je dat. Zo heb ik dat tenminste ervaren.'*

Anne kijkt opmerkzaam naar Paulien die dit met haar deelt. Ze voelt dat Paulien het doet omdat ze de moed heeft ook soortgelijke ervaringen te delen zonder angst de gelijkheidswensen van Anne te veel te bevredigen.

Anne: *'Ik weet van mezelf dat ik stevast gelijkheid en gelijkwaardigheid onderscheid in gesprekken. Het laatste is voor mij een basisgegeven, een uitgangspunt, een attitude in het mens-zijn. Dat was het ook altijd voor mijn moeder.'*

Paulien: *'Hoezo ook voor je moeder?'*

Anne: *'Zij had geen enkel probleem om bijvoorbeeld een bekende arts of een ambtenaar aan te spreken en vragen te stellen. Het waren voor haar mensen in dienst van andere mensen.'*

Tijno en ik kijken elkaar aan na lezing van deze dialoog. Ikzelf onderken de heftigheid en intensiteit van de neiging naar gelijkheid, die aangeeft dat het innerlijke verlangen ernaar levendig aanwezig is. Het geeft ook aan dat het bespreekbaar is en als oud beeld met zijn consequenties omgevormd kan worden tot een nieuw beeld van gelijkwaardigheid. Dat de begrippen gelijkheid en gelijkwaardigheid door elkaar heen gebruikt worden, kan te maken hebben met hoe zij in verschillende talen worden gebruikt.

Tijno: 'Het gaat niet om het uitbannen van oude verlangens en beelden maar om het herkennen, erkennen en hanteren ervan in verschillende situaties. In het model van Paulien hebben de beelden invloed op hoe we ons voelen en gedragen. Als we de beelden na herkenning en erkenning om kunnen vormen tot wenselijke veranderde beelden en weer kunnen internaliseren, dan ontdekken we dat ons gevoel, ons gedrag en de interacties ook veranderen. Daarbij hoort ook de ervaring dat wij met vallen en opstaan het meeste leren.'

Ik: 'Anne is wel een snelle leerling en haar taalgebruik is bijna te mooi om waar te zijn. Het is meer poëtisch dan prozaïsch!'

Tijno: 'Ja, ik lees nog een beetje de verliefde vrouw in haar taalgebruik en ook lees ik dat ze een rijpe vrouw is met veel levenservaring die nu in de leertherapie dit specifieke thema durft aan te gaan.'

Ik ben nu benieuwd hoe Anne dat verband tussen gelijkheid en gelijkwaardigheid ziet met betrekking tot haar ervaring met die man, John.'

Anne: *'Nog even iets over mijn ervaringen in het contact met John. Ik werd in het eerste contact geraakt door zijn deskundige opmerking over non-verbale aspecten in ons werk. Als vakvrouw ervoer ik daarin een weldadige gelijkwaardigheid. Even later werd ik ook geraakt door zijn opmerking dat ik hem inspireerde. Die inspiratie was wederzijds. Je zou het kunnen zien als elkaar ontmoeten alsof je thuiskomt, dat je elkaar nodig mag hebben in de overeenkomsten naast de verschillen. Het was een zo intens diep genot voor mij omdat, denk ik, het raakte aan mijn eerste levenservaring met mijn moeder.'*

Paulien: *'Dat is één hypothese voor je behoefte aan gelijkwaardigheid. Graag nodig ik je uit om er nog minimaal twee hypothesen bij te vinden.'*

Anne kijkt op, Paulien vraagt naar minimaal drie hypothesen. Eén hypothese kan de blik versmallen, drie hypothesen vinden betekent 'ruimte openhouden' zoals Paulien beklemtoont, de blik niet laten vernauwen door welk aangeleerd beeld of vooroordeel dan ook.

Anne: *'Daar moet ik even naar zoeken... Een andere hypothese zou kunnen zijn dat ik als oudste kind een positie had van zorg dragen voor de jongeren. Maar ik wilde me niet de meerdere voelen.'*

Als ik dit even tot me laat doordringen, ervaar ik oude gevoelens, beelden en verwachtingen waarmee ik heb geworsteld. Ik zie het levendig voor me en voel mijn hart bonzen.

Als ik ver terug duik in mijn schooljaren, weet ik dat snel duidelijk werd hoe begaafd ik was. Ik kon goed leren en viel op als kind van eenvoudige boerenouders. Daardoor werd ik op een voetstuk geplaatst. Als de lerares even uit de klas geroepen werd, vroeg ze mij voor de klas te gaan staan en op te letten! Dat werd niet door ieder klasgenootje gewaardeerd. Ik had dat talent dan misschien wel gekregen, maar daardoor was ik toch niet meer waard dan mijn klasgenootjes? Ook dat tafereel zie ik weer voor me en ik weet dat daar mijn afkeer van onderwijs met grote klassen is ontstaan.

Een volgende hypothese kan zijn dat ik letterlijk als oudste kind en getalenteerde scholier heel vroeg verantwoordelijkheid opgelegd kreeg die eigenlijk te veel voor me was.

Ik ervoer de ongelijkwaardigheid die anderen mij gingen toedichten als pijnlijke realiteit die mij ook confronteerde met heftig jaloers gedrag van mijn zusjes en klasgenoten. Mogelijk werd ik door die pijn juist alerter op hoe verschillend de talenten van mensen kunnen zijn en hoe mensen toch gelijkwaardig kunnen blijven aan elkaar.'

Tijno is verbaasd over de snelheid en gretigheid waarmee Anne ingaat op de vragen van Paulien: 'Ze legt snel het verband met vroege ervaringen. Ze is ook snel weer terug in haar huidige leven en kennis, mogelijk ook om andere vroege ervaringen die te pijnlijk zijn om te vertellen te omzeilen. Zij lijkt niet te houden van pijnlijke ervaringen, zoekt houvast in haar krachten net als haar moeder. Op zich prima. Mits ze de pijn erkenning geeft.'

Wij ervaren de antwoorden van Anne als een opstapje naar de voor haar moeilijker onderwerpen.

In volgende bijeenkomsten komen de pijnlijke ervaringen uit de gevaarlijke oorlogscontext uitvoerig aan de orde. Paulien luistert dan veel. Ook haar eigen levenservaring en haar herinneringen worden door de woorden van Anne opgerakeld.

Paulien heeft in haar werk als leertherapeut ervaren dat de vragen die de collega i.o. in de leertherapie stelt, voortkomen uit de antwoorden die al in haar klaarliggen en die door de uitnodiging tot reflectie gefaciliteerd worden. Ze kunnen dan ontdekt worden door de collega i.o. zelf. Paulien maakt zich

zodoende stapsgewijs overbodig door Anne te laten ervaren dat ze het zelf ontdekt.

De voor- en nadelen van de positie als oudste komen aan de orde. Anne reflecteert op haar eigen hypothesen. Ze is visueel aangelegd en ziet oude situaties voor zich en hoort oude verhalen van haar moeder. Ze kan ze opnieuw beleven en de erbij opkomende gevoelens herkennen en beheren.

Anne: *'Mijn eerste levensjaar vliegt voorbij want mijn moeder en ik zijn meestal alleen. Mijn vader vecht buiten in een door hem niet gewilde waanzinnige strijd. Mijn moeder praat de hele dag met mij, waardoor ik sneller leer praten dan lopen. Soms komen burens kijken met wie mijn moeder toch aan het praten is. In die tijd was elk bezoek verdacht en mijn moeder stond bekend om haar afkeuring van de onrechtvaardige en discriminerende gevechten. Zij stelde gelijkwaardigheid, menswaardigheid, medemenselijkheid en vrede boven alles. Buren die haar waardeerden om haar hartelijkheid en spontaneiteit waarschuwden haar in het belang van haar kind haar meningen voor zich te houden.*

Twee jaar voor haar dood, ze was toen bijna negentig jaar oud, vertelde mijn moeder mij pas een deel van haar levensverhaal, een herinnering uit die oorlogstijd waardoor ik een patroon van verantwoordelijkheid op me nemen onderken en kan plaatsen, omdat ik het als oudste heb aangeleerd.

Toen ik achttien maanden oud was, kwam mijn – van nature open en gevoelige en daardoor zo kwetsbare – vader met al zijn vreselijke traumatische oorlogservaringen thuis op verlof. Hij verkrachtte zijn vrouw en negen maanden later beviel ze van een twee-eiige tweeling, twee meisjes, mijn enige zusjes.

Ik voelde en zag als kind al dat mijn moeder moeite had met die twee kinderen. Terugkijkend ervaar ik nog de verantwoordelijkheid en de behoefte om mijn moeder en mijn zusjes met elkaar te verbinden.

Gelukkig kreeg mijn moeder een meisje van veertien jaar toegewezen dat verplicht een sociaal jaar bij ons kwam werken. Dit meisje vertelde me later, ze is nog in leven en heeft een goed geheugen, dat zij van ons is gaan houden. Ik voel die liefde nog als ik haar nu zie en spreek.'

Paulien: *'Als oudste van vier kinderen herken ik de positie en de voor- en nadelen ervan. Het is ook niet zomaar dat wij beiden gezinstherapeuten zijn geworden. Waar voelde je dat in je lichaam toen je geraakt werd in het heden door John en wat, denk je, maakte dat het zo diep ging tot aan je vroegste herinneringen en ervaringen?'*

Anne: *'Zelfs als ik nu aan hem denk, hem voor me zie, stroom ik nog vol. Mijn hele huid tintelt van een warmte en tederheid die onvoorwaardelijk is. In hem zie ik zoveel overeenkomsten met mezelf, in alle lagen van mijn mens-zijn, dat het is alsof ik in een spiegel kijk. Hij roept in mij de oude ervaring op van zo nabij zijn, zo open zijn voor elkaar als ik ervoer tussen mijn moeder en mij. Ik ervaar het nu nog als intens weldadig en als een geschenk, ook al weet ik dat we ook wezenlijk van elkaar verschillen en dat we elkaar nooit meer zullen zien. Tevens raakt mij zijn overeenkomst met mijn vader. John is heel gevoelig in ziel en lichaam. Hij kan in elke cel van zijn lichaam laten raken, bijvoorbeeld door muziek.'*

Paulien hoort dat Anne vrijer praat over haar verlangen naar gelijkheid.

Anne: *'Mijn verlangen naar het lichamelijke contact met John wortelt zowel in de oude tedere ervaringen met mijn moeder als in het lichamelijke contact met mijn vader. De tederheid van mijn moeder lijkt een soort gewenning in mijn cellen en vezels te hebben gegrift, zodat ik haast niet zonder tederheid kan. Ik moet opletten dat anderen die op dit gebied andere ervaringen en behoeftes hebben, mijn gedrag niet verkeerd interpreteren. Het is voorgekomen dat een man mijn hartelijke blik interpreteerde als een verliefdheid op hem. Een ervaring die mijn moeder ook opdeed in haar leven.'*

Paulien: *'Wil je iets zeggen over je partnerschap en de ervaringen met lichamelijke daarbinnen?'*

Anne knikt: *'Ja, dat durf ik wel. Het feit dat mijn echtgenoot minder uiting geeft aan zijn behoefte aan tederheid heeft, vermoed ik, voor mij een behoefte gecreëerd die snel aangesproken kan worden door iemand die meer op mij lijkt op dat gebied. Trouwens in de afgelopen weken tussen deze sessies door ervaar ik ook meer moed om echtparen uit te nodigen te vertellen over hun beider ervaringen met lichamelijke in de kindertijd, omdat ik zelf de samenhang tussen heden en verleden door de leertherapie nog weer duidelijker ervaar.'*

Paulien is blij met de invloed van de leertherapie op Annes werk. Tegelijkertijd houdt ze de rode draad vast: *'Ik proef dat je makkelijker praat over je moeder dan over je vader. Je wilt het verhaal over je vader nog even laten liggen, hoor ik dat goed? Je wilt via andere verhalen dichterbij komen?'*

Anne knikt met rode wangen en is blij met de ruimte die ze krijgt en ook met het feit dat Paulien wel durft te benoemen wat nog aan de orde zal komen.

Paulien: *'Je bent geboren in oorlogstijd! Hoe ervoer je dit als kind op het gebied van intimiteit?'*

Anne: *'Als kind ervoer ik al heel vroeg in mijn door oorlog getekende context dat ieder mens anders was dan mijn moeder en dat hetgeen mensen zeggen over lichamelijke intimiteit en veel andere gebieden niet zonder meer overeenkomt met wat ze doen. De frustraties en de schokkende confrontaties met de realiteit om mij heen waren heftig. Mensen in mijn omgeving, ook mijn vader, probeerden veelal met behulp van drank hun traumatische ervaringen als daders en slachtoffers te overleven. Door dit drankmisbruik echter kwam het vaker voor dat zij hun eigen grenzen en die van anderen overschreden. Ik leerde vroeg van mijn moeder niet bang te zijn, maar de mensen bij benadering te begrijpen, niet hen te willen helpen maar dat het belangrijker was dat ze zichzelf weer konden helpen. Ik leerde dat je mensen kunt blijven respecteren als mens en tegelijkertijd hun gedrag niet hoeft te aanvaarden. Ook voor mij gold dat je, zoals ik vroeg leerde, bij jezelf hoort te beginnen met verbeteren van ongewenst gedrag. Ik heb daarvan een voorbeeld.'*

Paulien: *'Je moeder leerde je veel in woord en daad? Ze leefde het voor?'*

Anne: *'Zij leerde me heel vroeg de verwondering over alles waartoe de mens in staat is en ze leerde me ook daarbij te mogen voelen wat ik voelde zonder de mens te veroordelen maar wel zijn gedrag. Doordat ze doorging met mij te praten over alles en ook liet zien hoe zij eerlijk en moedig met gevoelens omging, er niet bang voor was, leerde ik al heel vroeg door haar verhalen en bejegening het verschil tussen overlevingsmechanismen en copingmechanismen kennen. Mijn overlevingsstrategie als er mensen die ik onaardig vond op bezoek kwamen, was om me in een boek te verschuilen. Zij heeft mij laten zien en voorgeleefd dat ze dat gevoel met me deelde, maar dat ik ook kon luisteren naar deze mensen en van hen iets kon leren. En leren was mijn hobby!'*

Paulien: *'Je moeder was heel belangrijk voor je?'*

Anne: *'Ja, heel belangrijk! Van haar leerde ik ook dat ik kon kiezen wat ik wel en niet hoefde te vertellen over wat ik voelde of vanbinnen ervoer. Ik zag hoe zij dat deed en ik leerde onderkennen en respecteren dat zij haar eigen privacy en die van anderen respecteerde, dat zij als het even kon, keuzes maakte in de communicatie door iets niet te vertellen waarnaar anderen vroegen omdat ze hen niet*

vertrouwde. Terwijl als ze zich veilig voelde bij anderen, ze wel kon praten. Dat moest ook omdat de veiligheid van haar kinderen in het geding was.

Als kind van tien jaar had ik een ervaring die ik me nog herinner als de dag van gisteren: ik had iets opgegeten wat voor het hele gezin bedoeld was. Ik onderdrukte de schaamte en het schuldgevoel die in me opwelden en probeerde een leugen als antwoord op de vraag van mijn moeder of ik het had gedaan. Mijn lichaam echter stuurde meteen een gloed van rode kleur naar mijn gezicht, wat mij leerde dat liegen geen optie was. Mijn lichaam zelf leerde me dus dat voor mij schaamte en schuld niet konden worden onderdrukt en ik concludeerde dat zij er dus mochten zijn en gedeeld mochten worden als het kon.'

Anne zwijgt even: *'Ik moest me verontschuldigen en mijn moeder spoorde me dringend aan rechtstreeks te zeggen wat mij dwarszat. De opluchting die ik toen heb ervaren, voel ik nog. Ik mocht gewoon mezelf zijn, ook met niet-gewaardeerd gedrag en met gevoelens van schaamte. Opeens moet ik ook aan John denken.'*

Paulien: *'Dat is een plotselinge overgang. Wat gebeurt er nu in jou?'*

Anne: *'Die oude vreugde proef ik weer in een recent genot! Het is heerlijk om jezelf te kunnen zijn en te ervaren dat de ander, ook als die echt anders is, zichzelf trouw blijft. Die rust is een genot: niet te hoeven verbinden, niet te hoeven aanpassen en in de huid van de ander te moeten kruipen om kleine oorlogen of ruzie te voorkomen. Ik voel een sterke behoefte om de weldaad van het veilig en natuurlijk verbonden zijn met elkaar te mogen ervaren. Het open mogen zijn voor elkaar en daarbij diep in mezelf voelen hoe ik trouw aan mezelf blijf en dat daardoor mijn eigen kracht versterkt wordt om de realiteit van de dagelijkse context aan te kunnen. Daar geniet ik van.*

Het contact met mezelf wordt versterkt door het contact met de ander, maar is er nu in het heden niet meer zo volledig van afhankelijk als in de buik van mijn moeder. Tegelijkertijd is hier ook de basis gelegd van mijn wij-attitude, mijn basale openheid voor de ander en zijn anders-zijn. Dat is niet hetzelfde als het verlangen naar iemand zoals ik.'

Het lijkt alsof zij een bepaalde kracht in zichzelf wil omschrijven – en onder de aandacht van Paulien wil brengen – die door haarzelf en door anderen gewaardeerd wordt. Paulien zou kunnen vragen of ze zoekt naar haar erkenning, ze zou het kunnen hebben over Annes twijfels aan haar eigen kracht.

Maar dat doet ze niet, mogelijk omdat volgens haar Annes eigen kracht met twijfels gepaard mag gaan als deze niet intimiderend zijn maar als menselijk ervaren worden.

Paulien denkt aan haar eigen laatste ervaring met een intense wij-ontmoeting. Ze heeft nu een vriend die zeer van haar verschilt en tegelijkertijd een zielsverwant is die haar inspireert en door haar geïnspireerd wordt. Ze deelt dit met Anne en vraagt: *‘Kun jij ook het verschil zien en beschrijven tussen jou en John? Want een echt ‘wij’ heeft volgens mij juist ruimte voor verschillen.’*

Anne: *‘Laat ik dan beschrijven wat duidelijk verschillend is en ons tegelijkertijd heel veilig deed voelen bij elkaar en zo dicht bij elkaar heeft gebracht. Toevallig zijn we geboren als man en vrouw. Dat verschil van onze geslachten-lijkheid was heel duidelijk zichtbaar in de socialisatie: hij had meer patriarchale trekken dan ik kon waarderen en ik was geneigd om me te veel aan hem aan te passen door hem de initiatieven te laten nemen, omdat ik merkte dat hij dat graag wilde.’*

Paulien: *‘Wordt dit een grote sprong naar jouw focus?’*

Anne: *‘Ja, want mijn focus is gebaseerd op het gegeven dat onze sekse ons toevalt, terwijl gender in meerdere mate afhankelijk is van onze sociale context.’*

Anne: *‘Voor mijn geboorte had mijn moeder een miskraam. Een jongetje werd doodgeboren. Ze was alleen thuis. Haar artsen hadden haar vanwege haar enorm pijnlijke menstruaties gezegd dat haar baarmoeder verkeerd lag. Door de miskraam is de baarmoeder in de goede positie terechtgekomen. Later dacht ik dat er zelfs nog wel wat testosteron over was voor mijzelf.’*

Paulien glimlacht: *‘Laat andere artsen het niet horen.’*

Anne: *‘Heel veel later, toen ik zelf arts was, leerde ik dat mijn beide hersenhelften in een evenwichtige verhouding tot elkaar staan: de rechterhelft is net zo krachtig en duidelijk ontwikkeld als de linker. Ze functioneren als harmonisch evenwichtig systeem. Ik besef ook dat ik al heel vroeg niet zozeer gericht was op het genderspectrum vrouw en man, maar veel meer bezig was met het mens-zijn van een persoon. Later zag en ervoer ik persoonlijkheid als een fluïde eenmaligheid. Ik had een hekel aan het denken in rigide hokjes.’*

Paulien: *‘Hoe kwam de harde werkelijkheid bij je binnen?’*

Anne: *‘Pas veel later, toen ikzelf niet alleen in verhalen maar ook in de werkelijkheid in aanraking kwam met gedrag, interactie en beelden die me lieten zien en ervaren dat vrouwen en mannen ongelijkwaardig en onrechtvaardig behandeld werden. Toen pas kreeg ik de kracht mee te werken aan veranderingen. Mogelijk ben ik ook als kind al beïnvloed door mijn moeder die kwaad en verontwaardigd vertelde dat zij als vrouw gediscrimineerd en aangerand werd toen ze tijdelijk in een hotel ging werken. Zij die wel het verschil in huidskleur in haar dorp in Zuid-Afrika onderkende, maar dat als vanzelfsprekend verbond met gelijkwaardigheid van mensen van welke kleur dan ook, moest onderkennen dat zij daarmee een uitzondering was in haar omgeving.’*

Paulien is benieuwd hoe Anne John op dit moment zou beschrijven, een man die ze toch maar vier keer had gezien: *‘En wat zag je dan bij John dat jou zo raakte?’*

Anne: *‘Hij liet zien dat hij heel gevoelig is door zijn tranen om zijn broer, in zijn aanraking van wang tot wang die niet bezitterig maar heel respectvol is. Hij durfde over zichzelf te praten, zijn ervaringen op seksueel gebied, zijn ervaringen met vrouwen, zijn beeld van zichzelf als mogelijk serieel polygaam en zijn kennis over zichzelf en zijn zorg dat hij aan lichamelijk contact verslaafd kan raken. Wij leken op eenzelfde spoor te zitten in onze visie op lichamelijkheid en intimiteit. Ik had me erop verheugd uitvoerig met hem over dit thema te kunnen praten en nog meer te leren hoe een man lichamelijkheid en intimiteit innerlijk anders ervaart dan een vrouw. Hij was het met me eens dat in ons beiden vrouwelijke en mannelijke eigenschappen zich harmonisch hebben kunnen ontwikkelen, die we zachte en harde eigenschappen noemden.’*

Paulien: *‘Ja, dus weer lijken jullie op elkaar.’*

Anne: *‘We zijn biologisch zeer verschillend als vrouw en als man. Nu, met grotere afstand, zijn ook de verschillen die ik wel al zag duidelijker; ik zie en ervaar ze nu na ons afscheid scherper; wat ik nu beschrijf zal zeker ook door mijn pijn en teleurstelling gekleurd zijn.’*

Paulien: *‘Je spreekt over pijn en teleurstelling. Ben je niet ook razend geweest, kwaad op de harde realiteit die jouw verlangen naar jouw ideaal onmogelijk maakt?’*

Anne denkt lang na over die vraag van Paulien: *'In mij leeft de voorkeur om iets als pijn te beschrijven, terwijl ik ook voel hoe kwaad ik kan zijn. Razernij en kwaadheid roepen bij mij echter meteen het beeld van mijn vader op, die een keer uit pure woede mijn speelgoed kruiwagen tegen een muur kapotsloeg, terwijl hij het zelf voor me had gemaakt.'*

Ik was vier jaar oud. Ik was bang maar ervoer in zijn woede-uitbarsting ook al zijn onmacht. Die onmacht beluister ik eerst in mijzelf als ik spontaan kwaad word. Het uiten van mijn kwaadheid is dan innerlijk al vertaald in het adequaat uiten van die onmacht.

Deze ervaring maakt ook dat ik niet gauw bang ben voor het voelen van kwaadheid en zelfs niet voor gewelddadig gedrag van mensen.'

Tijno: 'Hier word ik helemaal stil van. Nu begrijp ik ook beter hoe vroeg zij volwassen is geworden en hoe vroeg zij met haar intelligentie en intuïtie de ander heeft gezien. Zij leerde al heel jong door ervaring hoe het systeem intern en extern met elkaar verbonden zijn.'

Ik: 'Ja, en toch hoop ik dat Paulien nu doorgaat op haar focus en zich niet laat afleiden door verwondering en ontzag over de vroege rijpheid van Anne.'

Paulien kijkt Anne aan. De expressie van kwaadheid en van onmacht is duidelijk van Annes gezicht af te lezen. Annes lichaamstaal en woordenschat zijn heel beeldend.

Paulien: *'Hoor en ervaar ik ook je kwaadheid over het anders-zijn van John en over het feit dat hij zichzelf geen plaats kan geven in jouw leven zoals jij dat zou willen?'*

Anne veert op. Haar hele lijfelijke kwaadheid komt in haar vuisten en voeten terecht. Ze springt op en loopt getergd heen en weer. Het is alsof zij de kooi wil openen die John om zichzelf en ook om haar heen legt. Ze voelt zich geconfronteerd met de werkelijkheid die zij ervaart als pijnlijk. Zij moet leren ermee om te gaan.

Anne gaat weer zitten, haar ademhaling weer rustig. Ze kijkt Paulien nu verdrietig aan, maar haar gebalde vuisten spreken nog voor zich. Ze tonen niet alleen Annes woede en onmacht, maar ook de neiging om de ander te dwingen zich te openen voor zijn geluk, de moed te hebben voor de liefde, zoals Anne dat noemt.

Anne zucht diep, probeert zich te hervinden. Paulien geeft haar de tijd om ook haar tranen over het verlies te laten stromen.

Anne: *'Waar was ik ook weer gebleven? O ja, die confrontatie met de werkelijkheid, de confrontatie met mijn beperkingen en grenzen.'*

Het is niet de eerste keer dat de confrontatie met de realiteit mij pijn bezorgd heeft maar ook de kans gaf om te oefenen om ermee om te gaan. Als kind wilde ik heel graag op ballet. Als meisje van negen paste ik op een vierjarig meisje dat ik naar ballet mocht brengen. Ik zeurde de balletlerares zolang aan haar hoofd totdat ze zei: "Goed, probeer het dan even." Ik ben gaan dansen met heel mijn lijf en ziel op de muziek die ze liet spelen. Terwijl ik dat deed ervoer ik in mijn hele lijf dat het wel voor muziek maar niet voor ballet gebouwd was. Ik voel nu nog de pijn van die beperking, die teleurstelling en daarna ook het genoeg dat ik de moed had om mijn eigen ervaring op te doen. Zelfs de lerares was verbaasd en blij dat ik mijn realiteit zo kon accepteren. De pijn, de teleurstelling, die ik voelde liet ik niet zien.'

Paulien: *'Wat maakt dat je die pijn toen niet liet zien?'*

Anne: *'Ik schaamde me omdat ik pas door een confrontatie met de werkelijke mogelijkheden en beperkingen van mijn lichaam kon accepteren wat een ander mij al had verteld. Zelf was ik vertrouwd met mijn pijn, maar een ander die pijn laten zien raakt aan het laten zien van je kwetsbaarheid en aan het misbruik dat ervan gemaakt kan worden.'*

Paulien kijkt naar de ingehouden maar duidelijk zichtbare kwaadheid in Annes ogen. Ze merkt dat ze nog aandachtiger luistert nu Anne dichterbij haar focus lijkt te komen, namelijk bij mogelijk misbruik van kwetsbaarheid. Ze geeft haar de ruimte om extra aandacht te besteden aan haar krachten en haar talent 'te voelen wat ze voelt', voor Anne een belangrijk copingmechanisme.

Anne: *'Mijn ervaring met John is misschien ook met deze vroege gebeurtenis te vergelijken: ik had een open houding tijdens de ontmoetingen en in het contact met hem. Ik heb van de vier ontmoetingen genoten en tegelijkertijd ervaren welke consequenties ze konden hebben voor mijn huidige relatie, namelijk dat ik tot mijn schrik en verbazing zelfs overwoog om mijn partner te verlaten. Ik bleef hopen, bleef met lijf en ziel de weldadige ervaring van het contact ondergaan en bij het verbreken ervan liet ik alle woede en pijn toe, omdat ik weet dat het omgaan*

met de werkelijkheid daardoor soepeler gaat en de aanvaarding van de realiteit makkelijker is. Zelfs als de pijn maandenlang door suddert, zoals nu en jaren geleden bij een eerdere verliefdheid, kan ik tijdens het proces toch met humor naar mezelf kijken en ermee omgaan. Ik denk trouwens dat ik deze kracht ook heb, doordat ik als kind van drie jaar al geconfronteerd werd met een bijna-doodervaring tijdens en na een heftige kinderziekte. Alles wat ik daarna heb beleefd en ervaren en hoe ik ermee omging is hierdoor mede beïnvloed.'

Paulien kijkt verbaasd en begrijpt de attitude die ze van Anne kent nu beter, een van 'het is zoals het is'.

Tijno: 'Eigenlijk zou de dialoog in deze leertherapie nog gewoner moeten klinken. Het is geen letterlijk verslag, maar toch zou ik willen dat Paulien nog meer zou doorvragen naar wat Anne bedoelt met bijvoorbeeld "verbondenheid". Ik zou Anne minder laten vertellen, minder een les of beschouwing laten geven en wat stunteliger laten zoeken naar betekenis van bijvoorbeeld verbondenheid voor haar leven. Paulien kan accepteren wat Anne zegt en dan doorvragen: "Hoe denk jij erover? Wat doet het met jou?"'

Ik: 'Vind je dat het proces zichtbaarder zou moeten zijn in de dialoog?'

Tijno: 'Ja, dat klopt. Jij zelf bent in het beschrijven te beschouwend en mogelijk al te veel bezig met wat Anne nog zal gaan vertellen. Mogelijk ervaar jij veiligheid als iets wat zich uit in mooi taalgebruik.'

Ik: 'Dat herken ik wel. Taal is voor mij een soort beschermjas tegen alledaagse confrontaties met teleurstelling en onmacht. Veiligheid en "do no harm" zijn voor mij zo vanzelfsprekend en belangrijk dat ze zich ook meester kunnen maken van mijn schrijftaal, terwijl ik pratend gewoon stuntel en zoek naar woorden.'

Paulien: 'Kun je, wil je iets meer vertellen over hoe jij in je vroege kindertijd met jouw werkelijkheid omging? Het lijkt me belangrijk om ook gedifferentieerd te onderzoeken hoe je hebt geleerd met de realiteit om te gaan, omdat vanaf je geboorte jouw context een harde oorlogsomgeving was en omdat de naaste toekomst van het ouder worden ook niet makkelijk zal worden. Misschien ontdek je nog andere krachtbronnen die in het heden en in de toekomst bruikbaar zijn.'

Anne kijkt verbaasd. Voor haar is de aangeboren kracht zo belangrijk en haast vanzelfsprekend dat ze bijna vergat dat ze zelf ook een inbreng heeft gehad in het ontwikkelen ervan: 'Dan moet ik wel even mijn familiewortels en mijn ervaring ermee uitvoeriger beschrijven. Daarmee kan ik ook de aangeboren krachten expliciet erkenning geven. Op die biologische natuur zijn mijn leven en mijn geestelijke ontwikkeling met mijn eigen inbreng gebouwd.'

Paulien gaat achterover zitten om naar Annes beeldende verhaal te luisteren. Tegelijkertijd komt er voor haarzelf ruimte en innerlijke toestemming om te zijner tijd iets van haar eigen familiegeschiedenis te vertellen. Ook zij heeft een achtergrond waarin oorlog, misbruik van kwetsbaarheid en vertrouwen alsook tweetaligheid een rol spelen, zaken die van groot belang waren voor haar eigen ontwikkeling.

Anne ziet dat Paulien papier en pen klaarlegt om aantekeningen te maken die haar helpen de vragen te formuleren die Annes eigen kracht dieper faciliteren.

Paulien wil ook op de lichamelijke ervaren gevoelens dieper ingaan. Het lichaam drukt immers uit wat oude beelden over de ideale en reële wereld aan gevoelens oproepen. Deze gevoelens en beelden beïnvloeden op hun beurt het gedrag en de omgang met andere mensen. Paulien weet dat de kracht van oude verhalen gebruikt kan worden om krachtige nieuwe verhalen te laten groeien.

Anne: 'De ouders van mijn moeder komen uit grote gezinnen. Mijn opa was de oudste van twaalf kinderen. Hij wilde eigenlijk graag studeren, maar moest het handwerk van een schoenmaker leren om het gezin mede te onderhouden. Hij las veel en leerde zichzelf vioolspelen. Hij groeide uit tot een bekwame handwerker, maar was niet zakelijk genoeg om arme gezinnen geld voor zijn werk te vragen. Mijn moeder en haar zus werden eropuit gestuurd om het geld binnen te halen, een vernederende ervaring die mijn moeder vaak aanhaalde en die mij deed besluiten nooit als kleine zelfstandige te gaan werken.'

Mijn oma heb ik nooit gekend. Zij is overleden vijf maanden na de geboorte van mijn moeder. Later werd mij verteld dat ze aan keelkanker is gestorven, maar mijn moeder kreeg als kind vaak te horen dat haar moeder in het kraambed was overleden. Hierdoor voelde zij zich enerzijds schuldig, anderzijds onderkende zij later dat als anderen haar als schuldig beschouwden ze dat in feite niet per se was. Haar twee jaar oudere zus was niet aardig tegen mijn moeder, haar vader had geen interesse in de kinderen maar zocht voor hen een tweede moeder in

zijn huishoudster. Zij was heel lief voor de kinderen, met name voor mijn moeder want vanaf haar geboorte zorgde zij vier jaar lang meer voor mijn moeder dan wie ook.

Helaas stierf ook deze vrouw te vroeg. Mijn trouwde opa opnieuw, deze keer met een harde vrouw die hem een zoon schonk, die voor hen beiden op de eerste plaats kwam. Deze vrouw sloeg de meisjes hard als ze niet gehoorzaam waren. Als meisjes veertien jaar oud zijn, zoekt de vader gezinnen waar ze het huishouden kunnen leren. Mijn moeder had het grote geluk dat zij in het gezin van een internist terecht kwam die drie zonen had met zijn vrouw, die ook als arts afgestudeerd was. Mijn moeder mocht daar het huishoudelijke vak leren.

Zij hadden een kindermisje en een kokkin. Mijn moeder werd met haar hartelijke aard liefdevol opgenomen in het gezin en respectvol behandeld. Zij leerde er heel veel. Geleidelijk aan was ze kind aan huis en iedereen hield van haar. Ze heeft haar hele leven tot aan de dood van beide artsen contact met hen gehouden. Na mijn geboorte nam zij mij vaak mee als zij eens mocht invallen. Aan dit gezin heb ik ook mijn naam te danken: Anne. Het gezin was in verwachting van het vierde kind en de moeder wilde graag een meisje dat ze dan Anne zou noemen. Het werd weer een jongetje en ik kreeg de naam. Ook ik voelde me in dit gezin als een vis in het water, omdat iedereen dol was op mij – mede gezien het feit dat ik een meisje was. De liefde van dit gezin voor mijn moeder werd ook gegeven aan het eigen hele gezin dat mijn moeder zelf stichtte.

De kracht die mijn moeder uitstraalde en de liefde voor mensen was heel bijzonder. Ook zij moet dat van nature meegekregen hebben. Haar omgeving was zodanig dat ze haar eigen krachten moest mobiliseren om met de harde werkelijkheid om te kunnen gaan.'

Anne wordt even heel stil. Paulien kijkt naar haar en luistert naar haar stilte. Geluidloze tranen lopen eerst over haar wangen. Dan begint ze te snikken. Paulien laat haar lang begaan.

Anne begint uit zichzelf: *'Ik word er ook heel verdrietig van dat ze zo moest leren met haar harde werkelijkheid, de oorlog en de gevolgen daarvan, om te gaan. Het is alsof daar zo'n nadruk op lag dat ze niet meer naar haar eigen hart durfde te luisteren. Ik denk aan een moment dat ik nog duidelijk voor me zie: ik was acht jaar oud, kwam van school en thuis zat een blanke blonde man met mijn moeder aan de keukentafel. Het was in een week waarin mijn moeder heel verdrietig was over de omstandigheden waarin ze moest leven en werken. Ze was net lastiggevallen en aangerand op haar werk als kamermeisje in het hotel en behoorlijk geschokt.*

De man aan de keukentafel bleek haar eerste grote hartstochtelijke liefde te zijn; toen ze zeventien jaar oud was. De liefde was wederzijds maar mijn moeder maakte de verkering uit, omdat zij bang was voor haar eigen intense seksuele verlangens en voor dat van hem. Ze kon daar niet mee omgaan omdat ze ook bang was dat hij haar zou 'opeten' zoals ze dat later beschreef. Ze was bang dat zij geen eigen leven zou hebben, dat hij haar niet zou respecteren op andere gebieden van haar vrouw- en mens-zijn. Nu zat hij hier en wilde hij haar alsnog met haar kinderen meenemen naar zijn leven, weg uit Zuid-Afrika. Ze weigerde. Nu nog voel ik bij benadering de pijn van haar hart.

Nu nog voel ik ook hoe haar verhaal mijzelf heel alert heeft gemaakt voor hoe een vriend mij zoende: tijdens mijn eerste grote verliefdheid als vijftienjarige, in de schoolvakantie, waren de zoenen van deze jongen, heel hartstochtelijk en 'opeterig', bezitterig, zodanig dat ik er enerzijds van genoot en ze terug kon geven, maar tegelijkertijd ook op mijn hoede was, mijn hart altijd samen met mijn hoofd erbij liet zijn.'

Een tedere glimlach speelt om Annes lippen. Paulien glimlacht begrijpend en ze vraagt: *'En hoe is het met hem en jou afgelopen?'*

Anne: *'Afgelopen inderdaad. Ik heb hem achter moeten laten in de vakantie na mijn eindexamen, omdat mijn weg niet was om met hem in ons dorp te blijven leven. Heel pijnlijk voor hem, ik voel me nog schuldig! Mijn hoofd was toen sterker dan mijn hart. Ik wist helder dat ik pas als hart en hoofd in harmonie met elkaar zouden zijn op mijn weg een eventuele partner zou tegenkomen.'*

Paulien: *'En klopt dit ideaal met de werkelijkheid die je tegenkwam als je terugkijkt?'*

Anne: *'Ja, helemaal, wonderlijk genoeg. Ik was heftig verliefd op mijn huidige man en hij op mij. We waren intiem in onze gesprekken en lichamelijke. Ons eerste gemeenschappelijke orgasme was een feest. Onze lichamelijke ontwikkeling vertoonde veel overeenkomsten, onze intellectuele ontwikkeling veel gemeenschappelijkheden. Tegelijkertijd wist ik dat onze karakters zeer van elkaar verschilden en dat we veel van elkaar konden leren en ontvangen. En veel geven op de basis van kameraadschappelijkheid en gemeenschappelijke levenservaringen. Volgens mij opent de aangeboren kracht, als ze als zodanig onderkend en erkend wordt, de ruimte om te ontvangen wat je toevalt en te leren omgaan met de verschillen tussen idealen en realiteit.'*

Paulien: *'Ik zat net de denken of er ook nog een kracht op cultureel en spiritueel, religieus gebied van belang is in jouw historie.'*

Anne kijkt aandachtig naar Paulien. Ze ervaart haar empathie als een teken van persoonlijke betrokkenheid en deskundige afstand. Bij haar kan ze haar kwetsbaarheid laten zien en ontdekken bij wie van haar vrienden zij zichzelf ook kan laten zien.

Tevens oefent Anne in het werk tussen de gesprekken door wat ze van zichzelf kan laten zien, zodanig dat de mensen met wie ze werkt er iets aan hebben. Ze heeft al ervaren dat het eenvoudige samen mens-zijn en menselijke kwetsbaarheid laten zien bemoedigend is voor gelijkwaardig werken met elkaar en dat het geneeskrachtig is in de therapeutische relatie.

'Ja,' zegt Paulien, 'ik voelde die vraag opkomen, omdat ik daar in mijn eigen leven ervaring mee heb. Mijn ouders waren joods, maar niet praktiserend terwijl ze er wel joods uitzagen. Ik zelf heb er niets mee gedaan, maar ben me wel bewust van de invloed die het heeft in mijn leven.'

Ontroerd kijkt Anne naar Paulien. **Anne:** *'Dank je dat je dit met me deelt. Ook in mijn leven is dit aspect belangrijk. Toevallig ben ik in een katholiek gezin geboren, maar volgens mijn opa en oma van mijn moeders kant waren hun verre voorouders joodse emigranten die moesten vluchten voor vervolging. Ik persoonlijk heb de indruk dat de invloed van de sociale context op het genetische materiaal veel creatieve kracht met zich mee heeft gebracht voor mijn moeder en ook voor mij.'*

Beiden zwijgen lang.

Tijno: *'Wanneer ik nadenk over de invloed van omstandigheden op het genetisch materiaal van de mens, zie ik de mens als een fluïde eenmalige persoonlijkheid, een prachtig systeem van energiedeeltjes die overall tegelijk kunnen zijn. De oude sociaalhistorische invloeden zijn nu wel degelijk voelbaar en ook zichtbaar in onze genen.'*

Verbondenheid tussen mensen onderling zou dan ook dieper kunnen gaan dan de huidige waarneembare modellen. We zouden out of the box ook nieuwe dimensies kunnen ontdekken waar de wetenschap al mee bezig is.

Ik: *'Terugkijkend zal ik er zelf ook al vroeg van uitgegaan zijn dat in de buik van de moeder de mens weet van het Al en dat die verbondenheid als een wensbeeld bij ons blijft. Hier ligt ook de wortel van mijn attitude en mijn*

denkbeelden dat ik mezelf alleen kan ontwikkelen in ontmoeting en dialoog met de ander. Alleen in een werkelijke betrekking tot een ander waarin je het verlangen naar een ander wederkerig aan elkaar kunt tonen kan ik groeien met de talenten die ik heb gekregen.'

Paulien voelt een vraag opkomen die haar bezighoudt: *'Als je aan verbondenheid denkt, denk je dan alleen aan historische en biologische invloeden door je moeder?'*

Anne: *'Net dacht ik dat ik in de buik van mijn moeder zeer waarschijnlijk non-verbaal al heb ervaren dat er een universele verbondenheid zou kunnen bestaan die ieder mens ervaart. Het lezen (als gymnasiumleerling al) van de filosoof Martin Buber zal ertoe hebben bijgedragen dat ik me kon vinden in zijn woorden: "In den beginne was de betrekking."'*

Beiden zwijgen weer.

Paulien komt terug op het lichamelijke, hartstochtelijke verlangen van Annes moeder dat haar bang maakte de greep op zichzelf te verliezen en in de greep van een ander terecht te komen. Voor zij Anne rechtstreeks vraagt hoe zijzelf ermee is omgegaan, richt ze zich nog op Annes vader: *'Hoe heeft je moeder je vader ontmoet?'*

Anne: *"Haar oudere zus die verkering had in de geboorteplaats van mijn vader heeft hem aan haar voorgesteld. Hij was een bekwame timmerman. Het klikte meteen tussen hen: hij was heel gevoelig en ook teder. Hij had een lichte klompvoet en dat heeft hem veel pesterijen opgeleverd. Zij zorgde graag voor hem, verwende hem zelfs. Het leek alsof ze het zorgen en het moederschap belangrijker vond dan het partnerschap. Een bekende uitspraak van haar is dan ook: "Ik wil wel kinderen maar geen man." Mogelijk zou zij in onze tijd een bewust ongehuwde moeder geworden zijn.*

Het wonderlijke is dat ook de familienaam van mijn vader een naam is die in zijn woonplaats meerdere keren voorkwam, waarbij een tak heel open en bekennend joods was terwijl de tak van mijn vader er niets van wilde weten; ja, duidelijk en belijdend christelijk was.

Mijn ouders zijn getrouwd voordat de heftigste krankzinnige gevechten uitbraken en voor mijn vader daaraan moest deelnemen. Hij werd door de vader en stiefmoeder van mijn moeder en door het artsengezin liefdevol opgenomen als echtgenoot van mijn moeder. Dat was voor haar ook heel belangrijk.'

Paulien kijkt heel alert naar zowel Anne als naar zichzelf. Al een aantal bijeenkomsten is de lichamelijke aanpak de orde geweest in haar werk met gezinnen. Het is duidelijk geworden dat ze ook kwetsbaarheid en kracht meer bespreekbaar maakt en de lichamelijke en intimiteit daarin kan inbedden. Ze wil graag de rest van het verhaal van Anne horen en voelt ongeduld; tegelijkertijd weet ze dat Anne de enige is die kan aangeven wanneer de tijd rijp is om erover te praten.

Paulien bouwt rust in en evenzo benoemt zij waar het over kan gaan: *'Je gaat nu heel snel. Raak je nu al iets van je focus rond seksualiteit waar je over heen zou willen praten? Of wil je het er nu wel over hebben? Het lijkt alsof het moment waar we nu zijn in je levensverhaal ertoe uitnodigt het in te brengen, omdat lichamelijke bij je moeder en haar zorgzame, moederlijke relatie met je vader zo duidelijk aan de orde zijn.'*

Een warme rode kleur vliegt over Annes wangen. Ze ademt oppervlakkiger. Haar hart klopt sneller.

Ik: 'Nu komt het verhaal dicht bij Anne. Het ervaren van veiligheid is nu heel belangrijk voor haar.'

Tijno: 'Ja, zij zal in gedachten al alle vooroordelen horen van mensen die ongenueanceerd etiketten plakken als iemand een persoonlijk verhaal vertelt, en zeker als het een verhaal is over persoonlijke ervaringen met seksualiteit. Haar lichaamstaal vertelt dat. In het model van jouw systeem intern en extern zie je hoe de denkbeelden die uit de sociale context komen en door ons geïnternaliseerd worden ook ons lichaam laten reageren, stresshormonen eruit gooien en hart en hersenen beïnvloeden.'

Paulien kijkt oplettend en zegt: *'Jij bent de enige die kan zeggen of je het er wel of niet nu al over wilt hebben. Voel je vrij om ja of nee te zeggen of nog niet.'*

Anne: *'Laat ik een aanloop nemen die ik nodig heb om het verhaal in de context te blijven zien van mijn innerlijke en uiterlijke situatie.*

Mijn moeder was tijdens de oorlog in de gevechten rond hun woonplaats altijd alert op een eventuele vlucht naar de schuilkelder. In het huis hadden mijn ouders met de drie kinderen een bovenverdieping met twee kamers gehuurd. Mijn moeder vertelde dat ze een keer te laat op het alarm kon reageren en toen met haar lichaam over de drie kinderen heen ging liggen in het vertrouwen dat een god hen beschermde. Zij is wel katholiek opgevoed maar ze zette die god niet vast

in een beeld. In het gezin van de arts waar ze had gewerkt was zij in aanraking gekomen met een sfeer van een vrijzinnig protestantisme en een verlichte medemenselijkheid die ook voor haar eigen karakter zo kenmerkend was.

Mijn vader is niet gesneuveld in de gevechten. Door een schotwond aan zijn linker been is hij in het ziekenhuis terechtgekomen waar de arts werkte in wiens gezin mijn moeder had gewerkt. Deze arts tekende een rapport waarin verklaard werd dat mijn vader niet meer in staat was te vechten. Hierdoor wilde de arts mijn vader redden voor verdere traumatisering in die waanzinnige oorlog en hem teruggeven aan het gezin.

Mijn vader werkte als zeer bekwame en gewaardeerde timmerman en kon het levensonderhoud van het gezin garanderen, maar mijn moeder werkte ook nog als huishoudelijke hulp in een hotel.

Wij woonden toen in een gehuurde tweekamerwoning, een slaapkamer en een woonkeuken. In de slaapkamer stond het bed van mijn ouders en een bed dat iets breder was dan een eenpersoonsbed waarin mijn twee zusjes en ik tot aan mijn zesde levensjaar sliepen.'

Anne zwijgt even en laat het tafereel voor haar ogen verschijnen. Ze ervaart een herinnering van schaamte over de armoede waarin ze leefde, terwijl ze weet dat Paulien zich niet door dit vooroordeel laat beïnvloeden. Dan kijkt ze Paulien aan en haar ogen lichten op als in een lijfelijke herinnering.

Anne: *'De arts die mijn vader heeft gered, heeft ook mij gered toen ik, twee jaar oud, een kinderziekte kreeg die mijn hele bloed vergiftigde. Ik was bijna dood en werd naar het ziekenhuis gebracht waar de arts werkte. Hij heeft met zijn eigen bloed mij een bloedtransfusie gegeven waardoor ik weer tot leven kwam. Deze 'bijna-doodervaring' heeft mijn hele leven existentieel beïnvloed; ik leefde alsof ik voor elke dag dankbaar was, en ik straalde een rust uit alsof ik nooit meer bang hoefde te zijn. Zo beschrijft mijn moeder mij, zo sta ik op de foto's uit die tijd en zo beschrijf ik mezelf nu: als iemand die niet snel last van angst heeft.'*

Paulien kijkt haar aan en herkent ook weer de kracht van het meditatieve in Anne.

Er is een acceptatie van de werkelijkheid en een zich met compassie verbinden aan het leven die Anne uitstraalt, waardoor Paulien geraakt wordt.

Terwijl ze luistert ervaart Paulien in zichzelf een belemmering om door te vragen naar Annes zo persoonlijke ervaring met lichamelijke. Zij vraagt zich af of zij er bang voor is, terwijl ze bij Anne de uitstraling van moed en

acceptatie onderkent. Paulien is zich bewust van de persoonlijke ervaringen en herinneringen die ze met betrekking tot Annes focus heeft, en zij opent zich voor de moed die Anne uitstraalt.

Paulien: *'Ik zie de tweekamerwoning en de slaapkamer voor me zoals je die beschrijft: drie kleine meisjes met hun ouders. De ouders hebben hun eigen verhaal over hun omgaan met lichamelijkeid. Hoe is het de drie meisjes vergaan en met name jou, het oudste meisje?'*

Anne: *'Ik lag met de tweeling in bed en dat vond ik eigenlijk niet leuk. Ik ervoer het als te benauwd, er was nauwelijks bewegingsvrijheid terwijl ik al vier jaar oud was. Ik voel hoe ik uit bed getild word en in het bed naast vader word gelegd, want moeder was met andere vrouwen buiten aan het zoeken naar brandstof en voedsel.*

De hand van vader is teder en warm en streelt mijn hele kinderlichaam op alle plekken. Ik ervaar en onderga op vierjarige leeftijd voor het eerst een orgasme als een genot dat heel mooi is. Mijn cognitie en mijn beeldvormend vermogen plaatsen dat als een natuurlijke ervaring. De tedere en tegelijkertijd grensoverschrijdende strelingen laten mij ook kennis maken met elk plekje van mijn lijf dat gestreeld wordt. Ik leer elke plek die gestreeld wordt kennen en voelen, en ik ervaar elke plek en het erbij komende gevoel als van mezelf. Later blijkt dat ik een zelfwaarneming van mijn lichaam heb die de fysiotherapeut vermeld doet staan.'

Paulien ademt diep in: *'Je beschrijft die situatie vanuit een win-winperspectief. Hoe zie je dat? Hoe kan ik dat begrijpen terwijl mijn hart pijn doet voor het kind en zijn vertrouwen dat misbruikt wordt?'*

Anne: *'Toen kon ik niet zien en niet beseffen wat met het lichaam van mijn vader gebeurde dat met zijn tedere warme hand verbonden was. Nu nog heb ik een soort besef als volwassene: "Daar ga ik niet over, daar ligt de verantwoordelijkheid van die ander, daar wil ik ook niet op aangesproken worden." Dat heb ik nu nog heel sterk!'*

Paulien: *'Hoe bedoel je? Hoe zou je dat omschrijven in het heden?'*

Anne: *'Omdat ik zo diep voel en ervaar wat ik lijfelijk voel en ervaar, zowel aan genot alsook aan eigen grenzen in de relatie met de ander, kan ik het ook redelijk onder woorden brengen en beschrijven, soms poëtisch of met romantische pro-*

za. Maar hoe dan ook, ik kan het niet goed verdragen als de ander namens mij of over mij iets zegt wat ik zelf beter kan zeggen. Bij John heb ik het ervaren als heerlijk gelijkwaardig. Hij beschreef zijn eigen gevoel, ervaring en beleving en ik de mijne. Hoe die twee dan bij elkaar komen is voor mij een feest: beiden zelfstandig en tegelijkertijd diep verbonden. Ik geniet intens als de ander zijn verantwoordelijkheid neemt, en leeft.'

Paulien: *'Zou het kunnen dat hier ook de wortel ligt van de overgang van de behoefte naar versmelting met de ander naar de behoefte aan differentiatie en zelfstandigheid?'*

Anne kijkt verbaasd op: *'Paulien, hoe kom jij zo dicht bij dit belangrijke gegeven?'*

Paulien licht toe: *'Ik ken jou als een bijzonder zelfstandig en verantwoordelijk mens en tegelijkertijd vertel je over je innerlijke verlangens naar één zijn met de ander dat mogelijk nog met je ervaringen met je moeder te maken heeft. Ook ik ken dit verlangen uit fasen van intense verliefdheid. Ik plaats het in mijn model waarbij geraakt worden in het heden op de laag van intimiteit meteen ook raakt aan oude ervaringen op dit gebied. Ja, de oudste ervaring is die in de buik van de moeder.'*

Anne denkt na, ziet het model voor zich en herkent de verbinding van de behoefte aan basale veiligheid en intimiteit nu als de in het verleden ervaren veiligheid. Tevens ziet ze het feit dat ze al vroeg kon differentiëren tussen zichzelf en de ander nu als een geschenk: *'Mijn verantwoordelijkheid voor mijn gedrag en voor mijn verlangens nam ik inderdaad al vroeg op me. Toen al, als kind vanaf mijn vijfde, zesde levensjaar, ging ik geleidelijk aan beseffen dat mijn vader mijn grenzen overschreed, mijn vertrouwen misbruikte. Ik weet nu nog dat ik er toen toch voor koos het genot van het orgasme te blijven voelen als natuurlijk en van mijzelf, en dat ik mijn vader soms wakker ging maken om het orgasme door zijn streling te ontvangen totdat ik had geleerd het aan mezelf te geven. Toen hij mij wilde verleiden om met zijn penis te gaan spelen en dus zelf actief te zijn voor hem, heb ik dat geweigerd. Ik weet nog dat ik daar geen esthetisch genot in herkende. Hij moest dat maar zelf blijven doen, terwijl hij ook mij streelde. Het was zijn lijf, daar ging ik niet aan zitten. Hij aanvaardde het. Die situatie zie ik nog voor me alsof ze gisteren was. Ik was acht jaar oud.'*

Paulien liet nu ruimte voor stilte. Ze realiseerde zich dat Anne voor het eerst zo uitvoerig in in haar historie dook in aanwezigheid van een ander. Ze zag hoe kwetsbaar en dapper Anne was, hoe veranderlijk de kleur in haar gezicht was en hoe de tranen over haar wangen liepen. Paulien proefde ook de kwaadheid en woede toen Anne opsprong en woordeloos maar stampvoetend en met gebalde vuisten in de kamer heen en weer liep. Ze hoorde hoe Anne naar woorden zocht om bij benadering te beschrijven wat ze had ervaren.

Ik: 'De kracht van deze woorden en beelden en de gevoelens die ze opriepen laten Anne het gebeurde opnieuw verwerken. De veiligheid van de interactie en de dialoog werken door op de laag van haar gevoelens en haar lichamelijke sensaties. Haar ademhaling was soms diep en soms snel en hoog, maar altijd hield ze contact met haar gevoel dat ze ventileerde. In haar leven had zij geleerd te voelen wat ze voelde, maar meestal deed ze dat heel alleen. Nu kon ze het delen.'

Tijno: 'Paulien laat zich raken door eigen ervaringen. Zij herinnert zich hoe zij grensoverschrijdend gedrag op de cognitieve laag in de vorm van onderdrukking en veroordeling van haarzelf als meisje door vertrouwde personen in haar omgeving ervoer. Het was alsof zij als bezit gebruikt werd waardoor zij zichzelf zag als een minderwaardig mens. Zij had door de liefdevolle contacten met leeftijdsgenoten ervaren hoe de vrouwelijke krachten en talenten in haar gestimuleerd werden. In haar beroepskeuze had zij de weg gevonden in ieder mens te zoeken en te ontdekken hoe naast de destructieve mogelijkheden ook de constructieve krachten aanwezig waren en uitgenodigd konden worden zich te ontplooiën.'

Paulien ziet hoe Anne onzeker opkijkt. Kan ze verdergaan en meer delen wat haar beweegt?

Paulien: 'Wat herinner jij je waar je trots op was of waar je jouw kracht ervoer?'

Anne kijkt verbaasd, verrast: 'Wat maakt dat je deze vraag stelt?'

Paulien: 'Je zit hier voor mij niet als een overlever, maar als iemand die coping-mechanismen heeft aangeleerd en gebruikt. Ik wil graag dat je jouw krachten herkent en erkent.'

Anne: 'Ik probeer je vraag te horen. Gun me tijd om antwoorden te vinden.'

Beiden zwijgen een moment. Nog naar woorden zoekend antwoordt **Anne:** 'Ik heb geleerd dat ik mijn eigen verlangen kon beheren, dat ik ja en nee kon zeggen en dat ik niet bang voor hem was. Sterker nog, toen ik net bezig was te vertrekken naar een ander land om daar het gymnasium te volgen, probeerde mijn vader op me te gaan liggen en mij te penetreren. Ik weerde hem af, hij liet zijn zaad over mij heen lopen en ik hoorde hem mompelen: "Het zou nu toch moeten kunnen!"

Hij respecteerde mij echter, hij heeft nooit geweld gebruikt. Ik weet het zo goed omdat het maar één keer is gebeurd dat hij mij op de wang geslagen heeft als reactie op een brutaal, respectloos antwoord van mij als veertienjarige. Van die klap schrok hij net zo hard als ik. Ondanks het feit dat ik terecht straf kreeg voor mijn respectloosheid, hield niemand in ons gezin het voor geoorloofd te straffen door te slaan. Mijn woede, verontwaardiging en onmacht echter over zijn machtsvertoon na al die jaren van misbruik spotten toen als een vulkaan uit mij. Ik liep richting de rivier die door ons dorp heen loopt en wilde erin lopen. Zo wilde ik niet verder leven. Net voor ik de straat overstak ging ik op een muurtje zitten. Ik dacht na. Mijn hoofd hoort ook bij mijn lichaam. Het blijft erbij. Ik weet nog dat ik toen ging nadenken (reflecteren!) over dat het niet de zin van mijn leven kon zijn me te laten intimideren door mijn vader en de rivier in te lopen. De onmacht en woede die ik voelde, dat zijn mijn gevoelens en ik kan kiezen hoe ik ermee omga. Geen ander mens dan ikzelf gaat daarover. Aan geen mens geef ik vrijwillig de macht die unieke vrijheid van mijn leven te onderdrukken. Ik stond op om naar huis te gaan en zag dat mijn moeder achter mij aan was gelopen om voor verzoening te pleiten en mij terug te halen.'

Ik: 'Paulien wacht stil. Ze ziet dat Anne verder wil vertellen over de herinneringen aan haar gevoelens die in haar worden opgeroepen. Ze weet dat Anne weet dat intimiteit en seksualiteit de aspecten zijn in het systeem intern en extern van de lichamelijke sensatie.'

Paulien kiest ervoor Anne uit te nodigen verder te reflecteren op die interacties in haar systeem intern. Alle aspecten zijn gelijkwaardig terwijl ze elkaar beïnvloeden. Door meer aandacht te richten op de denkbeelden over kwetsbaarheid en kracht kunnen deze erkend en eventueel veranderd worden. De gelijkwaardigheid van alle lagen in de mens is weer een metafoor voor de gelijkwaardigheid van de mensen onderling. De kracht van het denken en reflecteren op oordelende beelden en woorden komt aan de orde.'

Tijno: 'Paulien beseft hoe belangrijk het nu voor Anne is om voor het eerst te ervaren dat ze gehoord en niet beoordeeld wordt.'

Paulien: 'Wat heb je over jezelf geleerd toen? Wat ervaar je zelf als kracht?'

Anne blijft verrast kijken: 'Naast het lijfelijk genot ervoer ik toen al en nu ook nog in mijn denken en in mijn beeldvorming hoe ik leerde dat ik door initiatieven te nemen macht kon uitoefenen. Dat ik iemand kon verleiden die geen nee kon zeggen, dat ik ook trots op mezelf kon zijn omdat ik nee kon zeggen toen hij mij wilde penetreren. Sterk was ook het gevoel van onmacht dat ik hem niet helemaal tegen kon houden. Ik was verbijsterd en verwonderd hoe een man zijn partner kon bedriegen en het door haar zo geliefde kind kon misbruiken. Ik ervoer schaamte en schuld doordat ik ook medelijden met mijn vader had gekregen en ik als een 'volwassene' neerkeek op het feit dat hij een kind nodig had voor zijn behoeftebevrediging. Schaamte en schuld, kwaadheid en verbolgenheid, ja, haast minachting beïnvloedden ook mijn relatie met mijn zo geliefde moeder totdat ik meer kennis van haar situatie opdeed. Ik was toen al in staat om mijn interactie met mijn ouders niet door deze beelden en gevoelens te laten bepalen, op die keren na wanneer ik me door mijn woede liet verleiden tot een respectloze opmerking.'

Ik: 'Paulien ervaart een neiging om sneller door te vragen. Tegelijkertijd weet ze dat geen enkele stap verder opgelegd mag worden, maar als uitnodiging voorgelegd moet worden. Zo kan zij laten zien dat Anne in de interactie met haar, Paulien, eigen keuzes maakt én voor de volgende stap én voor wat ze daarover wel of niet met Paulien wil delen.

Zij "bevriest" hun interactie een moment en laat Anne zien dat zij haar een correctieve ervaring aanbiedt: vertrouwen in een mens met een natuurlijke autoriteit in de therapeutische relatie die haar grenzen respecteert maar niet bang is voor welk verhaal dan ook. Zij nodigt Anne uit om in deze veilige ruimte haar eigen grenzen te onderkennen, te erkennen en te respecteren. Dan kan zij keuzes maken over hoe ermee verder te werken en zich verder te ontwikkelen.

Paulien deelt haar gedachtegang met Anne, laat dit aan haar zien als een parallelsysteem. Anne geniet van deze attitude, en de mensen die bij Anne in therapie komen genieten van Annes respectvolle en tegelijkertijd uitnodigende attitude.

Tijno: 'Laten we even verpozen. Hier gebeurt zoveel dat je dat nauwelijks in woorden kunt gieten, laat staan begrijpen. Zij zullen ook de tijd genomen hebben om het proces te laten bezinken.'

Ik: 'Ja, en tegelijkertijd zal in een van de volgende bijeenkomsten uiteraard de rol van de moeder aan de orde komen.'

Omdat in elk gezin ieder gezinslid zijn eigen rol heeft, kijkt Paulien in een volgende bijeenkomst met Anne ook naar de rol van de moeder.

Paulien: 'Hoe zou je de rol van je moeder willen beschrijven?'

Anne: 'Mijn moeder was veel afwezig in die tijd, omdat mijn vader na de beooperatie tijdens zijn herstelproces op de kinderen kon passen. Zij kon constant hard aan het werk voor het gezin. Zij werkte in dag- en nachtdiensten in een jamfabriek. Zij wilde dat haar kinderen een beroep konden leren en later zelfstandig konden zijn, met name om niet financieel afhankelijk van een man te zijn zoals zijzelf.

Later, tijdens mijn studiejaren, vertelde mijn moeder mij van vrouw tot vrouw dat zij moeite bleef hebben met het ontvangen van tederheid en seksuele verlangens van haar man, omdat zij hem niet kon vergeven en altijd boos is gebleven over zijn verkrachting die de geboorte van de tweeling tot gevolg had.

Tevens had vader mij duidelijk gemaakt dat ik haar niets mocht vertellen. Ik herinner me nog een absurde situatie toen ik in de tweede klas van de lagere school les over voortplanting kreeg en mijn moeder met foto's uit een boek kwam om mij uit te leggen hoe het in elkaar zat. Ik zie me nog staan tussen mijn ouders en voel nog de warme betrokkenheid van mijn moeder om mij van kennis te voorzien en ik ervaar nu nog de hypocrisie van mijn vader en zelfs het gevoel van woe-de en verachting over zijn hypocrisie dat in mij voor hem ontstond. Hoe moest ik met al deze ervaringen omgaan? Ik voelde wat ik voelde en ik maakte keuzes wat ik wel en niet wilde laten zien met respect voor het anders-zijn van de anderen. Ik kon toen al onderscheiden dat mijn vader een zorgzame vader was voor het gezin en tegelijkertijd te zwak was om zijn lichamelijke verlangens te beheren. In die tijd, ik kon al lezen voor ik naar school ging, werden boeken mijn liefste vrienden, want praten over mezelf en mijn ervaringen kon ik toen met niemand.'

Ik: 'Paulien laat op zich inwerken wat Anne haar zo beeldend liet zien. Zij zwijgt om naar haar eigen geraaktheid te kunnen luisteren en een keus te maken voor de volgende vraag. Zelf beseft zij dat op de laag van haar gevoelens onmacht en verontwaardiging leven en dat deze ook weer beïnvloed

waren door de ervaringen in haar historie op het gebied van lichamelijkeheid. Haar opvoeding had haar beelden en cognities aangeleerd die tot een veroordeling konden leiden van een mens. Ze beseft door Annes verhaal opnieuw dat gedrag veroordeeld kan worden en dat de mens een mens blijft met meer eigenschappen en activiteiten dan die we veroordelen, een mens die gelijkwaardig blijft en die verder bevraagd kan worden. Ze beseft ook hoe Anne als kind, en mogelijk ook later, alleen stond met haar ervaringen en ze kiest voor de volgende vraag mede omdat ze zelf diep geraakt is daar waar zij eenzaamheid ervaart.

Paulien: *'Heb je toen je eenzaamheid leren kennen?'*

Anne: *'Ja, als lagereschoolkind al. Met name de behoefte aan persoonlijke gesprekken beleefde ik heel sterk in die eenzaamheid. Ik ervoer dat eigenlijk alleen de onderwijzeres in de eerste twee jaar van mijn lagere school mij begreep als ik vragen stelde en meer wilde weten.*

Voor de kinderen was ik een van de twee besten van de klas die ze respecteerden. Ik was actief in het samen spelen, veranderde een sprookje in een toneelstuk en voerde het met mijn klasgenootjes op voor onze onderwijzeres. Nu nog herinneren de klasgenootjes zich die gebeurtenis en het samen repeteren voor de uitvoering.

Tijdens de hele lagereschooltijd speelde ik veel met meisjes en jongens in de natuur rondom het dorp. De oorlogsgevechten waren voorbij en ik genoot enorm van het uit huis zijn en in de natuur spelen.

Pas op de middelbare school toen ik dertien, veertien was, ontmoette ik zielsverwanten, kwam diepe vriendschap in mijn leven.'

Paulien: *'Hoe ging je met je zusjes om in die tijd? Konden ze met je spelen?'*

Anne: *'Hier raak je aan een heel pijnlijk punt! Ze zijn ruim twee jaar jonger dan ik en in mijn wereldje van mijn ervaringen en belevingen was nauwelijks plaats voor hen. Zij speelden ook veel meer met elkaar dan met mij. Ik herinner me dat zij een keer ruzie hadden waarin ik wilde bemiddelen. Dat lieten ze even toe en snel daarna vormden ze weer een verbond tegen mij. Toen al leerde ik loslaten en te vertrouwen op hun eigen krachten. Dat kwam mij ook goed uit, want ik had veel te verwerken alleen en met mezelf. Later was ik ook gemeen tegen hen als ik wilde lezen in de slaapkamer en zij wilden slapen. Dan probeerde ik mijn zin door te drijven ten koste van hun slaap totdat ik met een zaklantaarn onder de dekens ging liggen lezen.'*

Paulien: *'Hadden zij niets in de gaten van je vaders grensoverschrijdend gedrag? Bleef het geheim?'*

Anne: *'In de eerste kerstvakantie van mijn gymnasiumtijd ging ik er op een dag thuis bewust voor zitten met iedereen erbij. Ik vertelde wat mijn vader met mij deed en ik wilde dat het ophield en dat we erover gingen praten. Dat had ik me voorgenomen en dat deed ik na een maaltijd aan tafel. Ik voelde me even opgelucht dat ik het had verteld en kort daarna sloeg mijn verontwaardiging toe over de reacties: mijn vader loochende het, mijn zusjes keken glazig, zij waren elf jaar oud, en mijn moeder begon te huilen.*

Na het eten, alleen met mijn moeder, zei ze tegen mij dat zij al iets had vermoed, maar het financieel niet kon redden zonder hem als ze zou gaan scheiden.

Hier heb ik diepe plaatsvervangende schaamte in mij geproefd en toegelaten naast mijn teleurstelling en woede en ook het begrip voor deze vrouw in deze context, mijn moeder.'

Ik: *'Paulien luistert naar het geraakt worden in haar eigen persoonlijke herinnering:*

toen zij in Nederland ging wonen en leven en bij benadering beseftte wat in dit land door Duitsers aangericht was, ervoer ook zij een heftige plaatsvervangende schaamte. Die doet haar nu nog huiveren. De vergrote kennis en de beelden door verhalen riepen bij haar deze gevoelens nog sterker op zoals ook de behoefte om in haar interactie met mensen iedereen te laten ervaren hoe gelijkwaardig ze ieder mens vindt. Haar constructieve inzet voor de maatschappij als therapeut in gedrag en interactie liet haar gevoelens tot rust komen.'

Paulien zwijgt een hele tijd. Haar eigen levenservaringen en deskundigheid worden aangeraakt. De stilte is nu nodig om het gehoorde te laten bezinken. Ze vraagt Anne of ze haar handen mag aanraken en Anne staat op om een warme omarming te ontvangen en te geven. Ze ziet dat Paulien geraakt is; herkenning en erkenning komen bij haar aan door dit non-verbale contact in een omarming.

Naar aanleiding van dit verhaal van Anne vraagt Paulien hoe Anne het zou vinden om de twee zusjes die intussen ook in Nederland wonen uit te nodigen voor een gesprek. Moeilijk voor Anne, maar voor mij in de leertherapie een belangrijke vraag.

Anne voelt dat deze vraag aansluit aan een behoefte van haarzelf om met haar zusjes terug te kijken op die periode en hun huidige contact weer aan te halen. Beide zusjes worden uitgenodigd en zij komen graag. In het gesprek wordt duidelijk hoe de zusjes van harte Annes verontschuldiging aanvaarden, omdat zij hen niet kon beschermen. Tegelijkertijd konden zij zowel vader als ook moeder de schuld toekennen die deze op zich hadden geladen in een context die ze nu ook konden begrijpen. Er was veel ruimte voor verdriet en woede, vergiffenis en wederzijds vertrouwen.

Na de twee sessies met haar zussen vertelt **Anne**: *‘Wat ik niet wist en later pas hoorde toen ik het gymnasium had afgesloten, was dat mijn vader de oudste van de tweeling al had verleid nadat ik uit huis vertrokken was. Bij haar lukte het hem met sluwe, misleidende en grensoverschrijdende tederheid te coïteren totdat zij haar eerste vriendje kreeg. Toen hij daarna mijn jongste zusje benaderde, was zij al oud genoeg om hem geschrokken en verontwaardigd af te wijzen.*

Toen ik dit later hoorde en er met mijn zusjes over ging praten, heb ik hun vergiffenis gevraagd omdat ik hen niet heb kunnen beschermen. Sterker nog, door mijn vertrek uit huis als veertienjarige op zoek naar mijn eigen ontwikkeling en ruimte heb ik hen aan hun lot overgelaten. Wel besepte ik dat het grootste deel van de bescherming de taak van de ouders was, maar ik nam ook mijn eigen schuld- en schaamtegevoelens serieus.

De oudste van de tweeling heeft een succesvolle therapie doorlopen en heeft mijn vader kunnen vergeven toen hij haar op zijn sterfbed om vergiffenis vroeg. Toen ik op dat moment ook zei dat ik hem vergaf, keek hij mij verbaasd aan. Hij vroeg mij geen vergiffenis want hij had geen coïtus met mij gehad. Ik kon dat voor mezelf ook plaatsen omdat hij zeer waarschijnlijk ook beseft heeft dat ik zelf geleidelijk aan mijn eigen aandeel kreeg in het actief opzoeken van mijn genot in de lichamelijke interactie met hem.

Het doornemen van de ervaringen uit ons verleden op volwassen leeftijd heeft voor ons zussen nog meer helderheid en ruimte gegeven. In ons onderling contact zijn wij blij met elkaar en voelen wij een sterke verbondenheid.’

Ik: ‘In de weken daarna nodigt Anne ook vaker broers en zusjes uit in therapieën van de aangemelde cliënten.

Paulien en Anne zijn blij met deze ervaring en later in het leertherapieproces wordt ook de partner van Anne uitgenodigd die in drie gesprekken actief aanwezig is.

Hun beider ervaringen op lichamelijk gebied in hun kindertijd en hun ervaringen met hoe deze invloed hadden op hun relatie komen aan de orde. Hun visie op en hun omgang met seksueel contact kan besproken worden, ook al is het bij het eerste gesprek nog onwennig.

Ook voor Paulien is het een kennismaking met een nieuwe persoon in het gesprek. Zij deelt haar onzekerheid en de raakvlakken in haar eigen relatie zodanig met Anne en haar partner dat zij zich veilig voelen bij haar. Paulien kan uitleggen en met voorbeelden toelichten hoe belangrijk deze gesprekservaring is voor Anne in haar werk met echtparen. De partner kan dat erkennen en is blij dat hij erbij betrokken wordt. Ook voor hem is het vreugdevol om te horen dat Anne hierdoor haar kwaliteit als relatietherapeut verhoogt.’

In de tijd die tussen de sessies ligt brengt Anne ook werk- en levenservaringen in. Soms gebeurt dat op verzoek van Paulien die weet dat de omgevingsfactoren een groot aandeel hebben in het leerproces. Ook komt ter sprake dat Anne opgetogen is over hoe zij zichzelf nu als gesprekspartner ervaart in haar werken met gezinnen en stellen.

Door duidelijk te laten zien hoe intens zij zelf een mens is en ook iets daarvan kan delen, ervaart zij de gelijkwaardigheid als een gegeven waar ze met elkaar op reflecteren.

Met name het reflecteren op aangeleerde en haast vanzelfsprekende vooroordelen oefent zij graag bij zichzelf en met de cliënten in haar spreekkamer.

Tevens brengt Anne vaker een voorbeeld in van een gezin of partnerrelatie die haar raakten en waarop ze in de sessie met Paulien wil reflecteren.

Tijno: ‘Ook voor Paulien gebeurt er veel. Zij ervaart in het proces hoe seksualiteit en lichamelijke een realistische dimensie krijgen en een niet meer zo dominant thema zijn in Annes leven. Het besef hoe intimiteit een aspect is dat in elke laag van het systeem intern en extern aanwezig is, brengt Anne in de sessies in door te laten zien hoe in haar relatietherapie partners intiem leren te zijn op emotioneel, cognitief, waarnemend en beeldend gebied. Zij oefent met hen en laat hen thuis oefenen met de weldadigheid die de aandacht daarvoor kan oproepen. Zij geeft aandacht aan tederheid op elke dimensie van het systeem intern en extern.’

Ik: 'De tussentijdse evaluatie vindt plaats na de eerste helft van de leertherapie. Het gaat over hoe de focus aan de orde is gekomen en of de focus dezelfde zal blijven of aangepast moet worden. Tijdens het hele proces had Paulien eigenlijk een doorlopende evaluatieve attitude. Van begin af aan, als afronding van elke sessie, verzocht Paulien Anne om even terug te kijken op de bijeenkomst en kort dringende vragen of opmerkingen naar voren te brengen. Bij het begin van elke nieuwe sessie stelde Paulien de vraag of er in de vorige bijeenkomst iets was blijven liggen wat eerst besproken moest worden. Tevens vroeg zij altijd of Anne in de tussentijd iets tegen was gekomen of had meegemaakt dat nu eerst aan de orde moest komen voor ze de rode draad van de focus weer oppakten.'

Tijno: 'Fijn dat je dat even noemt, want dat zou in een letterlijk verslag beter zichtbaar worden.'

Ik: 'In de tussentijdse evaluatie geeft Anne met name aan dat ze beter om kan gaan met de terugkerende onzekerheid over haar eigenwaarde en haar mogelijkheden. Onzekerheid mag er zijn. Zij kan de beelden plaatsen die ze meegekregen heeft over zichzelf. Ook het besef geboren te zijn om te sterven geeft haar zoveel ruimte om in de gegeven tijd haar talenten te ontplooien en met en voor anderen te werken aan de ontplooiing van hun talenten. Zij ervaart geen tegenstelling meer in idealistisch en realistisch leven. Voor haar is het ene met het andere verbonden. De harde werkelijkheid nodigt haar uit tot meditatieve stiltemomenten waarin ze reflecteert en zichzelf beter leert kennen. Lichamelijke is niet meer dominant, maar intimiteit is door haar geplaatst als een onderdeel van haar hele systeem intern. In het contact met een vriend die haar inspireert als schrijver ervaart zij minder neiging tot één zijn en gelijk zijn. Ze geniet van de volwassen interactie gebaseerd op wederzijdse zielsverwantschap, liefde en veiligheid. Intimiteit in het uitwisselen van gedachten, beelden en gevoelens in gedichten vervult haar met vreugde en energie.

Voor het vervolg van de leertherapie heeft Anne geen behoefte aan een nieuwe focus, maar wil zij nog meer de verbinding inbrengen tussen ervaringen in het verleden en het leven en werken in het heden. Ook de toekomstige ontwikkeling op het gebied van lichamelijke binnen haar vakgebied houdt haar bezig. Graag wil ze met Paulien hierover van gedachten wisselen.

Tijno: 'Belangrijk is dat, voordat Paulien een vraag stelt en Anne uitnodigt tot reflectie, Pauliens eigen proces daaraan voorafgaat: soms zit ze te popelen om een vraag te stellen die op haar lippen brandt, terwijl ze nog luistert naar Annes verhaal. Ze ziet dat bij zichzelf gebeuren, blijft naar zichzelf luisteren en maakt dan pas de keus die volgens haar het beste aansluit bij Anne.

Ze legt ook regelmatig aan Anne voor wat ze van een bepaalde vraag vindt. En als ze bij zichzelf bespeurt dat ze te zorgzaam en voorzichtig is, legt ze dit innerlijke proces aan Anne voor. Tegelijkertijd kan ook aan de orde komen hoe Anne een soortgelijke situatie in haar eigen werk mee kan maken .

Paulien deelt met Anne hoe zij met haar eigen onzekerheid omgaat in de interactie: het nooit precies kunnen weten wat te vragen, blijven luisteren naar de snaren die in haar geraakt worden, ook die van de existentiële onzekerheid die uitnodigt tot bescheidenheid, en blijven vragen stellen en luisteren.'

Ik: 'Visie op en omgaan met seksualiteit en lichamelijke vormen een net zo belangrijk aspect van Pauliens leven als haar visie op studeren, eten en werken. Zij mijmert erover. Veel vooroordelen en onderzoeksresultaten over seksualiteit en seksueel misbruik duiken op in haar hoofd waar ze klaarliggen voor gebruik.

Echter in haar hoofd ligt ook haar eigen model klaar, de laag waar alle lichamelijke gewaarwordingen liggen: alle aspecten van geslachtelijkheid, lichamelijke en intimiteit. Zoals te zien is in het model zijn deze met alle andere aspecten in het model, zoals biologische aanleg, gevoel, denkbeelden, individueel gedrag en interactief gedrag, verbonden. Zij hebben wederkerig en circulair invloed op elkaar, ze vormen een multimodaal systeem.

Paulien weet niet precies hoe een mens in elkaar zit. Ondanks alle in boeken en in haar eigen ervaring bij benadering verwoorde omschrijvingen van biologische aanleg, gevoelens, denkbeelden, individueel en interactief gedrag op het gebied van lichamelijke sensatie, blijft zij nieuwsgierig en open voor het individuele verhaal van Anne. Paulien heeft ook al met Anne gedeeld dat zij liever spreekt over misbruik op een gebied van het systeem intern, zoals bijvoorbeeld op cognitief gebied door veroordelende en onderdrukkende normen en waarden en op seksueel gebied. Ze gebruikt liever niet de voor het gemak kort samenvattende term "seksueel misbruik". De laatste woordkeus vertroebelt voor haar de ingewikkeldheid, simplificeert en negeert

een ingewikkelde circulaire interactie in het systeem intern en extern. Ook misbruik op het gebied van onder meer beeldvorming, of cognitieve indoctrinatie is onlosmakelijk verbonden met het misbruik op het gebied van bejegening en op seksueel gebied.

Paulien verbindt tijdens het hele proces het verhaal van de vroege ervaringen altijd weer met het hier en nu.'

Tijno: 'Na de tussentijdse evaluatie gaat de leertherapie door.'

Ik: 'De oude thema's kunnen bezinken. Anne kan ze opnieuw inbrengen in samenhang met bijvoorbeeld gezinnen waarmee Anne werkt of met ervaringen in haar vriendenkring.'

Paulien: 'Hoe zou jij nu je ervaringen in je vroege jeugd willen verbinden met je recente ervaring met John en met de focus van deze gesprekken?'

Anne ademt in. Ook zij had behoefte aan verdere reflectie over haar interactie met John in het heden. Maar ze weet dat zij ook zelf daarover kan beginnen.

Anne: 'Wat me opvalt is dat met name het ascetisch afscheid nemen van John mij geraakt heeft op de krachtstroom van oude ervaringen en waarnemingen. De zelfgekozen en tegelijkertijd pijnlijke afstand heeft mij heftig geconfronteerd met mijn oude neiging om het genot op te zoeken en, na er eenmaal kennis mee gemaakt te hebben, het gulzig te blijven opzoeken. Mijn denkbeelden over mezelf zijn geen beelden die ik los kan zien van mijn lichamelijke sensaties; ik denk dat ik onbaatzuchtig en onvoorwaardelijk lief kan hebben. Hoewel ik dat weet, kan ik tegelijkertijd merken dat mijn lichaam snakt naar de tederheid die het van kinds af aan heeft ontvangen, ongevraagd en later op eigen verzoek, dat door mijn vader meestal ingewilligd werd. Hierin ligt volgens mij een wortel van mijn angstbeeld voor "losbandigheid"; voor het gevaar de prostitutie in te glijden. Het heeft me ruim twee jaar van actieve meditatie en reflectie op mijn neigingen gekost om het beheer ervan zodanig in de vingers te krijgen dat ik er in mijn eentje van kon blijven genieten. Door die grensoverschrijdende acties van mijn vader heb ik als kind ook wel degelijk het kunnen genieten als een innerlijke kracht ervaren. Die kracht konden anderen later beschrijven als levensvreugde of als krachtige zelfverzekerdheid en soms ook wel als overrompelende dominante aanwezigheid.'

De schaamte die ik daarbij ervoer kan ik nu beter plaatsen.

Ik realiseer me ook dat in mijn allereerste levenservaring de tederheid van mijn moeder vanaf mijn conceptie drie jaar uitsluitend voor mij was en vervolgens deelde ik die met mijn zusjes. Haar onvoorwaardelijke liefde heeft de basis gelegd voor het omgaan met alle ervaringen die ik later opdeed.'

Paulien laat Anne uitpraten, maar wil weer terug naar het heden.

Paulien: 'Welke ervaringen schrijf je aan je moeder toe? Hoe werken die nu nog door?'

Anne: 'Ik werd continu geknuffeld, zo blij was mijn moeder met mij, een kind geconcipieerd uit liefde ondanks de oorlog en het geweld om ons heen. In de tweekamerwoning met haar alleen had ik ook voldoende bewegingsruimte. Mijn sterk ontwikkelde lichamelijke zelfwaarneming kan ook samenhangen met het feit dat in die tijd kindjes gebakerd werden: enerzijds wordt het kind in contact gebracht met de grenzen van het hele lijfje, anderzijds ervaart het een rustgevend concentratie naar binnen toe, aandacht voor wat zich binnen de grenzen van het lijf afspeelt, zoals ook denken en voelen en zowel pijnlijke als fijne lichamelijke sensaties.

Mijn moeder praatte al met mij vanaf het moment dat ze wist van mijn bestaan. Dat vertelde ze mij zodra ik het kon begrijpen. Mogelijk zijn hierdoor mijn cognitieve functies en het bewust ervaren van de mij omgevende realiteit gestimuleerd.

Zij was zo blij met mij; niet alleen als mijn moeder, maar zij was ook en met name als mens gelukkig dat zij nu liefde en tederheid terug kon ontvangen. Mogelijk heb ik die behoefte van mijn moeder ook al heel vroeg gevoeld en ben ik erop ingegaan. Het wederzijds knuffelen met haar zal mijn hele lijfje ook gevoelig hebben gemaakt voor het tedere lichamelijke contact waar ik ook van genoot als mijn vader het gaf. Zijn streling van mijn clitoris en het orgasme liggen in het verlengde van de lichamelijke sensatie naar aanleiding van de gewone strelingen door mijn moeder, en ik ervoer ze als prettig.

Pas toen ik twee of drie jaar oud was en de bijna-doodervaring meemaakte, ben ik me mogelijk meer bewust geworden van mijn lichaamsgrenzen en van het verschil tussen wat ik zelf als prettig ervaar en wat een ander prettig vindt.

De ervaring van moederlijke tederheid gaf een ervaring van vrouwelijke lijfelijheid die verdiept werd doordat mijn vader mijn hele lichaam streelde zonder expliciet de nadruk te leggen op het seksuele genot.

Hier is mogelijk de basis gelegd voor een eenheid van het ervaren van lichamelijkeheid en geslachtelijkheid in de veiligheid van de intimiteit. In mijn eigen systeem intern werd de ervaring opgebouwd van gelijkwaardigheid van alle aspecten van het mens-zijn waarbij later benoemde vrouwelijke en mannelijke aspecten met elkaar in harmonie waren. Hoe wrang het ook is, ik heb toch de kans gehad om mijn kinderlijke lichamelijkeheid ook te verrijken met het kennismaken van mijn geslachtelijkheid en mezelf te ervaren als een mens met een clitoris. Ik hoefde me later niet te bewijzen als vrouw die door mannen gezien wilde worden. Ik bekeek mezelf niet door de ogen van mannen die mij als vrouw bekeken en beoordeelden. Ik ervoer mezelf als mens.'

Paulien luistert met ingehouden adem, diep geraakt: *'Hoe beleefde je dat in je eentje?'*

Anne: *'Ik leefde als mens met een innerlijke vrijheid en harmonie en voelde me daarin hoe langer hoe eenzamer. In het dorp was niemand met wie ik kon praten, ik zocht al heel vroeg toevlucht en herkenning in boeken.*

De tweedeling, het verschillend gewaardeerd worden, van lichamelijkeheid en geslachtelijkheid, ervoer ik en zo las ik het in boeken als een maatschappelijk gecreëerd en normerend onderscheid dat machtsongelijkheid in het systeem extern bevorderde.

Later ontstond ook het besef dat mijn vader mij ongevraagd een genot bezorgde waar ik soms ook geen zin in had. Hij zorgde voor zijn eigen genot. Zijn hypocrisie maakte mij heel alert op hoe volwassenen met kinderen omgingen, ook in het algemeen. Het verschil tussen hun woorden en daden was mij vroeg pijnlijk duidelijk.

Als ik mijn vader aangaf dat ik geen zin in zijn streling had, accepteerde hij dat weliswaar met een ontevreden gezicht maar ook meteen. Ik was nooit bang dat hij geweld zou gebruiken. Mijn hele leven ben ik nooit bang geweest voor een man en ik heb geluk gehad; nooit heb ik persoonlijk geweld ondergaan. Wel heb ik mijn vaders woede-uitbarsting één keer gezien. Het feit dat een man hoofd van het gezin was met de erbij horende macht is een levendige herinnering. Machtsmisbruik tussen mannen onderling, tussen mannen en vrouwen en tussen vrouwen onderling is een levendige herinnering uit de sociale context van de naoorlogse tijd, waar de meeste mensen gestuurd werden door zelfbehoud en overlevingsmechanismen.'

Paulien: *'Heb je nog herinneringen aan je puberteit die nu van invloed zijn op je huidige omgang met John en je werk in partner relatietherapie?'*

Anne: *'Laat ik beginnen met een voor mij heel pijnlijke kennismaking met mezelf die ik nu wel kan benoemen. Ik kan zeggen dat ik onbaatzuchtig ben in het liefhebben, maar lijfelijk en ook in mijn ziel hunker en verlang ik bij elke verliefdheid heftig naar de ander. De lichamelijkeheid en ook de zielsverbondenheid zijn zo intens gesensibiliseerd, dat ik alsmaar met hem samen wil zijn. Ik voel de neiging hem op te eisen zoals ik van mijn vader de streling opeiste als ik er zin in had. Daar kon ik afstand van doen; door zelfbevrediging kon ik hem loslaten en het tijdelijke genot bij mezelf zoeken. Ook met mijn innerlijke eenzaamheid ben ik vertrouwd en bevriend geraakt. Met de ander die belangrijk is in mijn leven ervaar ik diepe verbondenheid en vrijheid.*

Toen ik op mijn vijftiende mijn eerste diepe heftige puberverliefdheid ervoer, maakte ik mee dat hij, de mooiste jongen uit het dorp, mij wilde 'opeten', zo gulzig zoende hij. Ik leerde van hem dat je verlangens beheren heel goed mogelijk was, want verder dan zoenen zijn wij niet gekomen.

Wel leerde ik ook over mijzelf dat ik niet in zijn huis en dorp verloren wilde gaan, maar dat ik mezelf moest redden door te vertrekken, letterlijk, uit het dorp. Echter het lichamelijke verlangen en de behoefte aan een verwante ziel bleef ik in elke vezel voelen.'

Paulien: *'Hoe heb je geleerd die verlangens te beheren? Want je bent tijdens je huwelijk wel vijf keer verliefd geworden en diep geraakt door een andere man.'*

Anne kijkt Paulien nadenkend aan: *'Ja, dat heb ik al eerder verteld. Ik weet dat het ermee te maken heeft dat mijn partner en ik wel een supergoed samenlevend team zijn en een kracht en warmte uitstralend stel vrienden voor elkaar en andere vrienden om ons heen. Intimiteit op de meeste gebieden van ons systeem intern verbindt ons. Tegelijkertijd mis ik heel sterk het lichamelijke en geslachtelijke contact waar hij minder behoefte aan heeft dan ik. Tevens erkent mijn man dat hij voor mijn creatieve uitingen en filosofische gesprekken weinig voelsprietten heeft. Zo kon het gebeuren dat ik tijdens het huwelijk geraakt werd door een intens goed gesprek met een collega, door een schilder en zijn werk, een musicus en zijn liefde voor muziek, een poet en zijn hartstocht voor taal, maar ook door een man met een sterke lichamelijke uitstraling die een warme omarming en teder zoenen niet schuwde.*

Eigenlijk heb ik het lichamelijke verlangen al leren beheersen toen ik een kind was. Ook mijn vader had niet altijd zin om aan mijn verlangen toe te geven. Ik leerde al heel vroeg dat zelfbevrediging een prettige vervanging was waarbij ik de ander niet nodig had en de ander ook niet hoefde lastig te vallen. Toen ik als puber van dertien jaar aan een katholieke priester voor het eerst om vergeving vroeg voor de “zonde van zelfbevrediging” legde hij mij uit dat dit echt niet nodig was en dat ik gewoon ervan kon genieten. Nog ben ik dankbaar dat ik deze wijze man toen heb ontmoet. Hij legde mij ook uit dat ik niet schuldig was aan de grensoverschrijdende handelingen van mijn vader, maar hij erkende en begreep mijn schaamte wel. De aantekeningen uit mijn dagboek van die tijd maken mij nu nog blij.’

Paulien: *‘Dus in al je intense ontmoetingen en ook in de huidige situatie met John heb jij makkelijk je verlangens kunnen beheersen?’*

Anne: *‘Ja, want voor mij is het geslachtelijke verlangen een even zo primaire behoefte van de mens als eten en drinken. Zoals een kind kan leren luisteren naar honger en dorst en de slaapbehoefte van zijn eigen lichaam, zo kan het ook leren luisteren naar de behoefte aan lichamen en geestelijk contact.’*

Tijno: ‘Anne heeft een uitgesproken mening over seksualiteit en lichamen die ik met haar deel: net zoals aspecten als denken, voelen, verbeelden van het systeem intern aangeleerd worden en zich verder ontwikkelen in het opgroeien van de mens, zo kan ook lichamen en intimiteit zich ontplooiën in een leerproces. Zoals de grenzen en mogelijkheden van de ontwikkeling op creatief en religieus gebied door socialisatie aangeleerd en geïnternaliseerd worden, zo kun je ook leren met lichamen om te gaan. Het erkennen dat geslachtelijkheid, lichamen en intimiteit in aanleg net zo neutraal (noch goed, noch slecht) zijn als onze hele biologische aanleg, geeft ruimte voor de mogelijkheid en de beperking van de ontwikkeling van alle onderdelen tijdens ons leven dat ons gegeven is zoals het is.

De heftige drang van seksualiteit die door socialisatie gereguleerd werd, heeft het toch nog altijd nodig ook persoonlijk beheerst te worden zoals ook andere soorten drang en gevoelens.’

Ik: ‘Dat is zo en tegelijkertijd zal het voor Paulien en Anne belangrijk blijven om in het leerproces intimiteit zo te onderzoeken dat bij elk aspect van het systeem intern ook de begrenzing en autonomie ervan erkend wordt. Dicht

bij elkaar kunnen zijn op alle lagen van je persoonlijkheid met behoud van je eigenheid lijkt mij een volwassen vorm van intimiteit.’

Tijno: ‘Als Anne zwijgt en beseft dat ze een visie deelt met Paulien, beseft ze ook dat Paulien een vrouw is die haar aanvoelt. Annes keuze voor een vrouwelijke leertherapeut is invoelbaar, maar heeft als mogelijke consequentie dat de mannelijke visie op seksualiteit en intimiteit voor een groot deel niet aan de orde kan komen. Het is wel duidelijk dat de man een grote rol speelt in het leven van deze twee vrouwen. Het is ook duidelijk dat zij niet namens een man willen spreken, maar zich in hem proberen in te leven en hun waarnemingen als hypothesen brengen waarover je kunt discussiëren. Tegelijkertijd beseft Anne dat ze dagelijks met de behoefte leeft mensen, vrouwen en mannen, te ontmoeten die deze visie met haar delen.

Ik denk dat voor heel veel mannen seksualiteit een ander aspect is dan voor vrouwen. Zij laten zich gemakkelijker leiden door hun lust, die haast geïsoleerd functioneert ten opzichte van de andere aspecten in hun systeem intern. Dit gegeven raakte mij al meteen en ik doe nu eerder een stap terug om beter te kijken en te luisteren naar de hele mens in zijn context.’

Ik: ‘Het verschil is niet alleen dat de man biologisch anders is gebouwd. Met name de denkbeelden over mannen die door de socialisatie in de meeste culturen opgelegd worden, zijn net zo intimiderend als de denkbeelden over vrouwen. Mannen die daarop durven reflecteren brengen net zo’n verschuiving teweeg in de interactie tussen mensen als vrouwen die erop reflecteren. Omdat echter nog altijd machtsverschil bestaat, is de invloed van een man groter en dus zeer welkom. Als beiden samenwerken, man en vrouw, aan de verandering van de denkbeelden over henzelf dan verwacht ik daar veel van.’

Anne: *‘Toen ik John ontmoette was ik zo blij dat hij tegen mij gewoon kon zeggen: “Vanochtend toen ik wakker werd en aan je dacht kreeg ik een erectie.” Ook ik kon hem vertellen dat alleen al aan hem denken en hem in gedachten voor me zien mij een orgasme kon bezorgen. Wij konden van deze openheid genieten, omdat het binnen ons contact een gewone plaats kon hebben. Toen dacht ik dat het lichamen voor hem ook zo natuurlijk was als voor mij en dat het erover kunnen praten zo natuurlijk was als praten over eten en drinken. Dat leek zo, mede ook doordat ik het zo wilde zien. Helaas, helaas was het anders. Hij kon geen vormgeven aan ons contact. Maar ik heb niet alleen afstand van hem genomen omdat wij zijn vrouw geen pijn wilden doen, maar ook omdat hij toch meer van mij verschilt dan ik had gehoopt.’*

De grootste pijn ervoer ik door zijn angst dat zijn geraakt-zijn door mij hem kon vervreemden van zijn vrouw, dat hij afstand van mij moest nemen om haar niet kwijt te raken. Begrijpen kon ik hem wel, maar eigenlijk verwachtte ik dat hij ermee kon omgaan. De verwachtingen die ik voor mezelf had, legde ik hem ook op.'

Paulien: *'Heb jij zelf ook weleens ervaren hoe het is je partner kwijt te raken?'*

Anne: *'Ja, ik heb ook heel moeilijke situaties meegemaakt op dit gebied. Mijn eigen verliefdheden hebben me veel geleerd, met name dat mijn echtelijk partnerschap er niet door in gevaar is gekomen.'*

Paulien: *'Hoe is dat gelukt? Wat hebben jij en je partner ervoor gedaan?'*

Anne: *'Altijd bleef ik mijn partner met respect en liefde bejegenen. Want de gemeenschappelijke basis die we samen hadden gelegd, was stevig. Bijna altijd kon ik mijn ervaringen met hem delen. Soms koos ik ervoor er alleen doorheen te gaan, omdat voor mij al zichtbaar was hoe het zou verlopen. Door onze intimiteit op de meeste gebieden van het systeem intern bleven wij verbondenheid ervaren en tegelijkertijd vertrouwden wij elkaar. Tevens heeft ieder van ons zijn eigen ruimte en zijn eigen vriendenkring. Onze relatie en ons partnerschap hebben zich in al deze jaren zelfs verdiept.'*

Paulien: *'Hebben jullie erover kunnen praten dat ieder van jullie deze gebeurtenissen anders ervaren heeft?'*

Anne: *'Door de reflectie in deze leertherapie gedurende dit jaar heb ik veel geleerd. Ik heb er bijvoorbeeld enorme steun aan beleefd bij het terugkijken en reflecteren op een gebeurtenis van enkele jaren geleden waarover ik je nog niet heb verteld.'*

Toen mijn partner met mijn vriendin ging vrijen, omdat zij beiden vonden dat dit moest kunnen, schrok ik daarvan. Mijn oude gevoelens en denkbeelden over onze relatie werden door elkaar geschud door gevoelens van teleurstelling, onmacht, woede, verdriet en jaloezie, met name om het gemis van lichamelijke tederheid die nu aan een ander gegeven werd. Mijn gedrag, mijn omgang met die twee dierbare mensen dreigde verstoord te worden. Geleidelijk aan, na een heftige uitbarsting van gevoelens tegenover mijn partner en tegenover een andere vriendin, besepte ik, door mezelf toe te staan te voelen wat ik voelde, dat ik erop kon reflecteren. Daardoor zijn mijn gedrag en interactie respectvol gebleven. Het ging me niet om hoe zij met elkaar omgingen en wat ze met elkaar deden, daar ga ik niet

over, maar hoe ze met mij omgingen. Daar ga ik over en daar ben ik verantwoordelijk voor. Daarover heb ik tegen beiden kunnen zeggen dat mijn vriendschappelijk en echtelijk vertrouwen misbruikt werden en dat mijn grenzen overschreden werden door hun gedrag in mijn aanwezigheid. Mijn teleurstelling, pijn en woede kon ik ventileren bij mijn partner en tegelijkertijd kon ik duidelijk maken dat ik mij er niet door liet intimideren en mijn werk en leven zou voortzetten, desnoods in een ander huis. Ik weet dus uit ervaring hoe zwaar het is om tegelijkertijd geraakt te zijn door een ander en toch het vertrouwde partnerschap respectvol en liefdevol te laten doorgaan.'

Paulien: *'Hoe heb je John los kunnen laten?'*

Anne: *'Door het besef dat John toch meer van mij versilde dan ik oorspronkelijk dacht. Het was met name pijnlijk dat hij alsmaar duidelijk maakte dat hij dacht het initiatief te moeten nemen voor het uiten van tederheid. Dat heeft mij zeer geholpen hem los te laten. Het feit dat ik hem zo liefhad dat ik zijn leven niet wilde verzwaren maar verrijken, heeft mij echter het meest bewogen om afscheid te nemen.'*

Paulien: *'Wat heb je in die vier ontmoetingen met hem dan wel geleerd over jullie overeenkomsten en verschillen en hoe hij ermee omgaat?'*

Anne: *'Ook hij was als eerstgeborene de lieveling van zijn moeder. Hij vertelde erover met tranen in zijn stem. Het was wel fijn om die speciale aandacht en liefde te ontvangen, maar het deed hem pijn om te ervaren dat de anderen tekortgedaan werden. Niet ervoor verantwoordelijk zijn, maar wel de onmacht voelen het te kunnen veranderen, lieten hem nu nog snikken van de pijn. Zijn moeder werd de bron van John gevoelens en zijn lustvolle belevingen. Hij gaf antwoord op moeders tederheid met zijn eigen lust. Masturbatie begon ook bij hem vroeg als voortzetting van haar tedere liefkozingen. Hij zag zijn moeder als wegbereider van zijn erotiek. Zij zette zijn spiegelneuronen in werking. Zo keek hij er nu op terug met zijn beroepsmatige kennis.'*

Doordat zijn vader letterlijk maar ook innerlijk heel veel afwezig was voor zijn moeder, hechtte zij zich extra sterk aan haar voorkeurszoon, die ook meer op haar bleek te lijken dan op zijn vader.'

Paulien: *'Jij geeft nu zijn eigen interpretatie van zijn situatie weer zoals je ook bij jouw situatie deed?'*

Anne: *'Ja, het zijn de hypothesen van John die hij met mij deelde naar aanleiding van mijn verhaal en mijn hypothesen erover.'*

Ik: 'Zou ik deze hypothese beter ongezegd laten?'

Tijno: 'Nee, het zijn hypothesen waarover gediscussieerd kan worden. Ik herken wel iets in deze hypothese: om het rijk van zijn moeder en de reikwijdte van haar arm te kunnen verlaten, zet de man zich soms vast in taal, kan moeilijk uit zijn woorden komen en laat uiteindelijk zijn taal gevoelloos schijnen. Voor hem blijkt het een overlevingsmechanisme te zijn; taal, niet praten als een dam tegenover moeder en haar emoties.

Hij gaat alles negeren wat zijn lichaam betreft, omdat dit juist staat voor alles wat met het gevoelsleven te maken heeft waarmee zijn moeder hem omhulde en verstikte. Hoe langer zij hem behandelde als bezit, hoe langer en heftiger hij zich verzet tegen de (vermeende en werkelijke) wensdromen van zijn moeder. Hij blijft langer klein en jong in zijn emotionele ontwikkeling, terwijl zijn biologische, lijfelijke ontwikkeling doorloopt. Zijn onbewuste angst om de afwezige vader als partner te moeten vervangen remt hem om dieper in contact te komen met zijn emoties in zijn lijf en zich daarin verder te ontwikkelen.'

Anne: *'Wat hij mij bij onze eerste ontmoeting vertelde over zijn allereerste verliefdheid was diep ontroerend en intens verhelderend voor hem en mij.'*

Paulien: *'Hij vertelde dat al bij jullie eerste ontmoeting?'*

Anne: *'Ja, hij zei later dat het er tot zijn eigen verbazing uit spoot en hij het niet tegen kon houden.'*

Na de eerste onstuimige verliefdheid op haar hield hij deze eerste vrouw op afstand, omdat hij met dit geraakt-zijn toen niet kon omgaan. Later zocht hij haar weer op, maar toen hield zij hem uiteindelijk op afstand. Zij is nu getrouwd, maar hij voelt nu nog hoe diep zijn liefde ging. Toen kortte hij zijn woorden en gebaren in, hield zich cognitief, emotioneel en lijfelijk in, omdat alles hem herinnerde aan de symbiotische tederheid met zijn moeder. Hij sloot zijn begeerte voor zichzelf en voor haar af, waardoor achter die dam stuwing optrad en hij plotselinge overstromingen meemaakte zoals vreemdgaan, dominant optreden, zelf willen bepalen wat er gebeurt en de greep houden op uitwisselen van tederheid in de interactie. Soms labelde hij zijn verlangen zelfs als verslaafdheid aan seks.'

Paulien: *'Was hij eraan verslaafd?'*

Anne: *'Zoals ik het zie niet. In het contact met mij leek het alsof hij enerzijds verlangt naar tederheid en haar anderzijds wil negeren en bevechten, alsof hij nog bezig was met de herinneringen aan de tederheid en alle gevoelige interactie die hij als kind ontving.'*

Tijno: 'De tederheid die een man in zijn huwelijk kan ontvangen, geeft hem de kans om zijn kwetsbare en raakbare aspecten er te laten zijn en te ervaren dat ze er in het veilige contact mogen zijn. Zijn warme ('vrouwelijke') aspecten kunnen zich in hem ontwikkelen zoals in een vrouw zich de sterke ('manelijke') aspecten kunnen ontwikkelen.

Je hebt daar op zich het huwelijk niet voor nodig, maar een bepaalde veiligheid is nodig wil een mens zijn kwetsbare kanten ontdekken en die als kracht laten zien.'

Anne: *'Hij mist zijn overleden vader nu nog. Als hij meer contact met hem had gehad, meer met hem had kunnen praten en knuffelen, dan was het misschien niet nodig geweest om zijn moeder via een seriële monogame relatiestijl te laten zien dat hij wel degelijk een echte man is.'*

John en ik denken dat er in het contact van het kind met de moeder én de vader meer evenwicht zou moeten zijn. In de volwassenheid zou dit dan minder seksistisch taalgebruik en gedrag en minder agressieve interactie tussen vrouwen en mannen tot gevolg kunnen hebben.

Wat me opvalt is dat ik in het werken met gezinnen meer op mijn eigen en hun taalgebruik let zodra oude vooroordelen en denkbeelden tot uitdrukking komen. Er ontstaat dan zelfs een soort humor over de ontdekking dat via het veranderen van taalgebruik ook denkbeelden kunnen verschuiven. Dat heeft wederom tot gevolg dat de interacties veranderen. Het hele gezin ervaart dat als prettiger.'

Anne deelt nog even een herinnering aan John: *'Hij kan mij zo stevig en rustig tegen zich aan drukken, alsof hij lang wil genieten van dit non-verbale lichamelijke tedere contact waarbij hij zich helemaal veilig voelt. Het is duidelijk dat hij zelf de eerste stappen wil zetten. Ik laat het gebeuren maar heb het in de gaten. Mijn hypothese is dat hij een volledig gelijkwaardig contact nastreeft, volledig in alle aspecten van het interne systeem, waarin hij zich helemaal veilig voelt om zijn eigen weg te gaan. Ik kan erbij zijn en hem alle ruimte laten die hij nodig denkt te hebben, want mijn eigen ruimte blijft overeind.'*

Mijn droom was dat onze moeders en vaders niet meer tussen ons in zouden staan en dat wij door de oude ervaringen en pijnen heen konden gaan, bewaren wat we mee willen nemen en achter ons laten wat we als hinderlijke ballast ervaren.

Zo graag had ik ons de tijd en ruimte gegund te kunnen zoeken naar een vorm van een nieuw verbond dat iedereen die erbij en eromheen betrokken was zou laten groeien.'

Tijno: 'Stilte is belangrijk in dit gesprek. Paulien denkt aan haar eigen recente ervaring met een vriend die haar vertelt dat sinds hij met haar intens en diep over hun beider hobby, het schilderen, kan praten zijn relatie met zijn vrouw verbeterd is. Zijn vrouw heeft niets met kunst net zomin als Pauliens man.

Zij houdt van deze vriend en hij van haar. Hun tederheid beperkt zich tot een omarming en de verdere verlangens worden beheerst. Zij is eigenlijk ook heel nieuwsgierig hoe het zou zijn als zij beiden er wel aan zouden toegeven en ze zou van Anne willen weten hoe zij het ziet als ze dit verhaal aan haar vertelt. Door Anne te raadplegen laat Paulien zien hoe zij van Anne kan leren. Anne heeft in haar werk ook al ervaren hoeveel ze leert van haar cliënten.

Paulien: *'Ik heb een moeilijke vraag die ik graag met je wil delen. Ik zou samen met jou willen onderzoeken of er een antwoord te vinden is op mijn vraag en zo ja hoe we lichamelijke intimiteit kunnen integreren in onze vriendschappen met vrouwen en mannen.'*

Anne kijkt oplettend en open naar Paulien. Ze voelt aan dat Paulien heel gretig is om met elkaar naar dit aspect van Annes focus te kijken.

Tijno: 'Nu loop je het gevaar dat je wat jij als schrijver vindt door Anne laat uitspreken. Is het niet duidelijker om gewoon je eigen mening te geven en dan verder te gaan met hun proces?'

Ik: 'Dat zij later invallen en vanuit deze gedachtegang redeneren?'

Tijno: 'Ja.'

Ik: 'Dat is beter, ja.'

Mijn visie die ik in de dialoog breng is: wij worden in de wieg gelegd met geslachtskenmerken die tijdens de ontwikkeling geleidelijk aan gedifferentieerd zichtbaarder worden. Verschillen die zich biologisch vormen, zijn een gegeven. Als zij onderkend worden en beschreven worden met erkenning en respect, verrijken ze ons samen zijn. Het blijft gaan om gelijkwaardigheid en niet om gelijkheid.

Trouwens, wij en ook onze omgeving worden niet bevraagd over het feit dat wij in deze wieg terecht komen. Vrijwel meteen voltrekt zich na het zichtbaar worden van de geslachtelijkheid een tweedeling (tegenwoordig ook een meer erkende genuanceerde deling) in de vorm van de beschrijving van de lichamelijke en intimiteit van het kind in termen van vooroordelen of hokjes die als socialisatie historisch gegroeid zijn. Zolang het kind hoofdzakelijk door de moeder de ervaring van gevoelens en van lust opdoet, wordt dit helaas nog altijd als vrouwelijk gelabeld. Alles wat met intellectuele ontwikkeling en de sociale buitenwereld te maken heeft, wordt als mannelijk omschreven. Man en vrouw worden helaas nog heel vaak, en in verschillende culturen meer of minder, geprogrammeerd om niet met elkaar samen te leven maar tegenover elkaar in vechthouding te staan. Als ze samen gaan vechten voor hun kinderen kan dat constructief zijn, maar heel vaak ervaren we machtsmisbruik en menselijk ongelijkwaardige interacties in de relatie tussen vrouwen en mannen en ook tussen mensen onderling.

Mijn visie is dat zodra de sociale ongelijkheid door mannen niet meer over-eind wordt gehouden in opvoeding en socialisatie, maar omgezet wordt in een gelijkwaardig sociaal rollenspel, vrouwen geen 'object' meer zullen zijn voor mannen maar een 'subject'.

Het mag, ja moet, erkend worden dat er wel degelijk verschil is tussen mannen en vrouwen, maar het mag ook erkend worden dat die verschillen verrijkend zijn bij het samenleven en de samenwerking met elkaar. Het wederzijds van elkaar afhankelijk mogen zijn, elkaar nodig hebben omdat we verschillende talenten hebben, zou dan niet alleen tussen mannen onderling en vrouwen onderling mogelijk zijn, maar ook tussen mannen en vrouwen onderling zonder dat er machtsmisbruik gecreëerd wordt.'

Tijno: 'Mijn persoonlijke mening is deze: we zien hoe kortgeleden in de geschiedenis van de mens de identiteit van de man mede gevormd is door een 'tegenidentificatie' ten opzichte van de vrouw, de vrouw die gereduceerd was

tot een moederstereotype. We onderkennen zelfs nu nog: vrouwen ontworstelen zich aan het machtsmisbruik door de man. Toch worden veel vrouwen nog steeds door mannen aangespoord elkaar te beconcurreren als het mooie object van de man, die van hun schoonheid wil blijven genieten tot aan zijn dood.

Tegelijkertijd worden mannen alsmat benadeeld, ook in onze westerse maatschappij, doordat zij geen ruimte krijgen voor het beleven van hun warme eigenschappen, bijvoorbeeld in relatie tot het opvoeden van hun kinderen; sterker nog doordat deze eigenschappen zelfs veroordeeld of negatief gelabeld worden.'

Anne: *'Mijn ervaring is dat lichamelijke intimiteit alleen ervaren kan worden in een gelijkwaardige relatie. Pas als we die ervaren kunnen we onderzoeken of en hoe deze geïntegreerd kan worden in vriendschappen.'*

Paulien: *'Wat is volgens jou nodig om het denkbeeld van ongelijkwaardigheid te doorbreken en de vooruitgang van de gelijkwaardige interactie te bevorderen?'*

Anne: *'Als ik mijn levenservaring en die van John betrek bij mijn overpeinzing hoe de vicieuze cirkel te doorbreken, dan moeten we toch ergens beginnen. Ik zou beginnen bij de opleiding van de vader en moeder tot opvoedende ouders en alle verzorgers van baby's en jonge kinderen.'*

Paulien denkt hardop na: *'Denk je aan de 'infant mental health'-principes (imh) en -theorieën? Deze kunnen ons zeker ondersteunen, als we kijken naar de vroegste relatie. Wij luisteren naar de heel vroege verhalen en de vroegste interacties tussen ouder/verzorger en kind. We kunnen erkenning geven aan de situatie zoals ze is en van daaruit vragen stellen en via nieuwe verhalen kunnen wij uitnodigen tot veranderingen die als wenselijk ervaren worden. Deze imh-kennis heb ik in mijn werk altijd al met de ouders en kinderen in hun eigen taal gedeeld.'*

Anne: *'Ja, daar ben ik het mee eens, imh -deskundigen zijn belangrijke partners voor systemisch denken en degenen die met het systeem in zijn context werken. Maar als ik nu mijn focus weer naar voren haal, wat zijn dan volgens ons in het omgaan met het kind wenselijke veranderingen die invloed kunnen hebben op de ontwikkeling tot gelijkwaardige interacties tussen volwassenen onderling in het algemeen en in het bijzonder op het gebied van lichamelijkeheid?'*

Anne valt even stil, haar ogen sluiten zich en het lijkt alsof zij mediterend naar binnen luistert. Paulien neemt ook de tijd om zich open te stellen voor wat ze gaat horen, zodanig dat de in haar spontaan opwellende reacties en vooroordelen door haar onderkend en erkend kunnen worden als van haar (en vele anderen). Als ze dat kan doen kan zij zichzelf ook bevragen of deze beelden nuttig of terecht zijn, welke ze wil bewaren en welke ze wil en kan veranderen met het aanvaarden van de erbij horende consequenties.

Ik: *'velen van de jongere generatie, niet allen, spreken van 'sociale constructen', starre regels die wij allen internaliseren alsof het een natuurlijk gedrag is dat wij 'mannelijk' of 'vrouwelijk' noemen.'*

We blijven meewerken via rigide normen aan de verheerlijking van de als 'mannelijk' omschreven eigenschappen en aan het minachten van de als 'vrouwelijk' omschreven eigenschappen. Maatschappelijk vertaalt zich dat in de beloningssystemen en de ongelijkwaardige waardering voor bepaalde beroepen. Zowel mannen als vrouwen die vanuit hun hart en eigen persoonlijke ontwikkelingsmogelijkheid willen leven en die niet voldoen aan de heersende rigide normen worden uitgescholden, gepest en gestigmatiseerd, soms zelfs ook nog vermoord.

De vaak nog onbewuste vooringenomenheid zorgt ervoor dat vrouwen en mannen de huidige status quo in stand willen houden, zoals blijkt uit onderzoek. Een jonge groep vrouwen (Vileine) durft ook te stellen dat 'er geen crisis is van de mannelijkheid maar een crisis van de patriarchale definitie van mannelijkheid'. Zij onderkennen dat mannen evenzoveel te lijden kunnen hebben onder de patriarchale stereotypering en collectieve socialisatie als vrouwen. Zowel mannen als vrouwen hunkeren naar de vrijheid zich met al hun persoonlijke mogelijkheden te mogen ontwikkelen. Niet alleen de van buiten opgelegde grenzen maar ook de in vrijheid geïnternaliseerde eigen grenzen worden in discussie gebracht.

De worsteling van jonge en oudere stellen met en zonder kinderen is groot. Niet toegeven aan stereotypen, de moed hebben om te experimenteren en dapper voor gelijkwaardige interactie en bejegening te strijden blijft veel energie kosten maar levert gelukkig wel ruimte op.

Graag wil ik kijken naar de beschrijvende taal die wij bezigen als we het hebben over deze fenomenen en over Annes focus. Zoals ik al eerder zei is voor

mij het taalgebruik van de stellen en gezinnen met wie ik werk een van de aanknopingspunten om toe te werken naar de voor hun wenselijke veranderingen.’

Tijno: ‘Ik zou toevoegen dat Paulien met haar model over het systeem intern en extern een visie heeft die een wezenlijke ondersteuning kan zijn voor het werken naar gelijkwaardigheid tussen mensen en dat ze, terwijl ze aandachtig luistert naar Anne, daar geraakt wordt en ze popelt om het in de dialoog in te brengen.’

Paulien: *‘Volgens mijn model van het systeem intern zijn alle aspecten in de persoonlijkheid van de mens gelijkwaardig en nodigt de ontwikkeling van deze aspecten in het systeem extern ons uit die gelijkwaardigheid als een constante te zien, ja haast zo belangrijk als de levensadem, die we horen te koesteren tijdens alle invloeden van buitenaf voor en vanaf onze geboorte.’*

Anne pakt de draad op die Paulien aanreikt. Ook voor haar is gelijkwaardigheid zo essentieel als haar adem: *‘Dan is de lichamelijke ook geheel gelijkwaardig aan cognitie, emotie, gedrag en alle andere aspecten van de mens, van welke geslachten of lichamen dan ook.*

Zo is elke cel van het lichaam gelijkwaardig aan de andere cel.

Het maakt dan niet uit waar die cel in het lichaam of in de huid ligt; zij kan teder en respectvol bejegend worden.

Zo kunnen zowel jongens als meisjes in seksuele voorlichting leren hun lichaam op alle plekken te ontdekken en er met masturbatie van te genieten. In de voorlichting zou ook meer aandacht moeten zijn voor intimiteit op alle lagen van het systeem intern.’

Ik: ‘Deze visie is gebaseerd op Annes levenservaring.’

Belangrijk is dat de volwassenen zich realiseren dat het tedere lichamelijke contact tussen het kind en zijn verzorger een continue bron van lichamelijke en geslachtelijke ontwikkeling is. Tevens kan het een veilige basis zijn waar geleerd wordt hoe met opwinding en bevrediging om te gaan.

Als zij dat kunnen erkennen als een natuurlijk aspect van de ontwikkeling van een mens, dan werken zij eraan mee dat het kind een volwassene wordt met een energiek geslachtelijk leven dat niet overbeklemtoond wordt en ook

geen taboe vormt. Zodra de opvoeder daar niet mee om kan gaan, voelt het kind dat aan en worden afwijkende beelden en vooroordelen gezaaid.

Opvoeders die er wel over kunnen praten of anderen kunnen bevragen, als ze van hun eigen geslachtelijke reactie schrikken, geven het kind de kans zich vrij te ontwikkelen ondanks het feit dat ze zelf heel anders zijn opgevoed.’

Tijno: ‘Ik herinner mij een vader die mij verschrikt vertelde dat hij een erectie kreeg als zijn dochttertje op zijn schoot zat. Die vader reageerde opgelucht toen hij hoorde dat daar niets mis mee is en dat hij de erectie kan laten slinken. Wel kan hij tegen het meisje zeggen dat ze zich ontwikkelt tot een mooie vrouw en hij kan haar leren voor zichzelf en haar grenzen op te komen in het omgaan met andere kinderen en volwassenen.

Gewoon praten over lichamelijke en geslachtelijke reacties kan ruimte scheppen voor een gewoner en gezonder omgaan met intimiteit. Te veel beklemtoning en taboeïsering van lichamelijke zouden geleidelijk aan kunnen afnemen.

Bij de uitleg over masturbatie, als het kind het kan begrijpen in zijn taal, kan het kind horen dat geslachten, lichamen en intimiteit zo normaal zijn als eten en drinken en dat ze ook beheerst kunnen worden zoals andere basale behoeftes en lichamelijke functies. Intimiteit kan zich dus ook verder ontwikkelen in de biologische en psychosociale groei naar volwassenheid zoals ook cognities, beeldvorming, gevoelens, gedrag, interacties en andere lichamelijke sensaties dat doen.

Ook van onze creativiteit en religiositeit verwachten wij dat zij zich verder ontwikkelen en niet op een kinderlijk niveau blijven hangen.’

Ik: ‘Paulien herinnert zich dat zij als volwassen vrouw letterlijk “vrouwtje” of “Paulientje” werd genoemd; een kleine vrouw die haar eigen meisjesgeslachten niet mocht herkennen en erkennen. Ook haar moeder had daar geen eigen ervaring in opgedaan, kon in de opvoeding van Paulien daar dan ook geen aandacht aan besteden.

Ze begrijpt dat haar moeder op de vagina gericht was, op de toekomstige vrouwenseksualiteit zoals zij het zelf van haar moeder en voorouders had mee gekregen. Ze vertelde haar eens dat ze nooit een orgasme heeft gekend.

Het kleine “clitorale” meisje was een taboe in de taal, maar werd wel toegejuicht als het lipstick van moeder gebruikte en in de schoenen van moeder ging lopen. Het kind had namelijk onbewust dit taboe snel door en het had door dat het toneel moest spelen om als toekomstige vrouw begerenswaardig te zijn en mee te tellen net zoals moeder. Daardoor werd de aandacht en zorg van het kind meer op de onbekende maar zo belangrijke ander gericht in plaats van op zichzelf.

Later in de puberteit werd zij weer misleid en nu door de jongen die wilde dat ze mooi was, dat ze een lustvol lichaam had en dat ze zijn object was.

Haar hoofd met haar hersenen telde niet mee, was zogenaamd geen lichaam.

Als ze achteloos aangeraakt werd bij haar borsten kon zij woedend worden. Een vriend die op haar ging liggen en zichzelf bevredigde zonder ook maar te informeren naar haar gevoelens kon haar intens teleurstellen in haar verwachtingen.

Het heeft haar veel moeite gekost zich tot een vrouw te ontwikkelen die haar hele lichaam en geest als lustvol kon ervaren, als vrouw.

Haar huidige vriend kon met haar delen dat hij in zijn taal en de ontwikkeling ervan onderkende dat die zich ontwikkelde in relatie tot zijn moeder. Hij heeft zich aan zijn moeder ontworsteld door zich te willen onderscheiden van haar uitingsvormen van begeerte en lust. Hij heeft dat lang gedaan door alles wat zijn lichaam betrof te negeren omdat daarin het gevoelsleven van moeder zich uitte. Hij ervoer zijn zogenaamde mannelijke taal als een ‘taalbreuk’ en een afscheidingsvorm van het gevoelsleven van zijn moeder en haar uitingsvorm van emoties. De directe koppeling tussen spontane erectie en seksualiteit waarvoor zijn moeder hem strafte, heeft hem in verwarring gebracht en hem het gevoel van gevangene in een kerker gegeven, namelijk ‘onvrijheid’! Hij moest en zou eruit breken. Toen kon hij nog niet onderkennen dat hij altijd verbonden bleef met zijn moeder terwijl hij tegelijkertijd zijn eigen talenten en eigen persoonlijkheid die zeer van zijn moeder verschilden kon ontplooien.

Zowel haar vriend als Paulien heeft een lange zoektocht achter de rug naar de eigen lichamelijke identiteit. De zijne ging vaak over de rug van vrouwen

op wie hij verliefd was geraakt en die hij uit angst zichzelf en zijn eigenheid kwijt te raken niet echt kon toelaten tot zijn gevoelige innerlijk.

Pauliens zoektocht verliep over het stenige pad van anderen willen bevallen, aardig gevonden worden en zich aanpassen aan de heersende norm, ook met inzet van haar kleinevrouwtescharmé.

Anne kijkt naar Paulien om te zien of zij haar overpeinzingen heeft afgerond.

Paulien: *‘Gaan we nu onderzoeken hoe jij zelf in het heden met jouw eigen inzichten leeft in relatie met de mensen die je lief zijn? En zeker ook in je werk?’*

Anne: *‘Als ik nu terugkijk op de vier ontmoetingen met John en ik de ervaringen met hem in jouw werkmodel plaats, dan zou ik nog iets willen toevoegen aan wat ik al heb beschreven:*

daar elke cel van mijn lichaam geraakt is, lijkt het helemaal niet nodig om met John een vagina-peniscontact (coïtus) te hebben. Elke cel die de ander raakt is gesensibiliseerd. Als het wel tot dit contact komt, dan kan het in het geheel worden gezien als in het verlengde liggend van een totale tederheid en intimiteit. Die intimiteit voltrekt zich op alle aspecten van het systeem intern. Ook het gesprek en elke interactie en gedrag dat samen beleefd wordt, is een aanraking die vergelijkbaar is met de lichamelijke aanraking op welke plek van het lichaam dan ook. Zo versta ik ook dat een man zijn vrouw ontrouw kan vinden als zij met een andere man persoonlijker gesprekken voert dan met hem, ook al is het voor hem moeilijk of zelfs onmogelijk om die gesprekken met haar te voeren. Hierover zouden ze dan met elkaar moeten spreken. Erkenning van de verschillen en hoe wij elkaar nodig hebben op verschillende terreinen zonder in machts- of bezitterstermen te vervallen is een continue uitdaging voor de innerlijk vrije en open mens en het is een levenskunst die vanuit jezelf met je omgeving in de praktijk te brengen.’

Paulien: *‘Daar zeg je zoiets: “een levenskunst”. In mijn praktijk en in mijn leven is dat een constante zoektocht met vallen en opstaan, met onbedoeld pijn doen, met grenzen overschrijden en weer opzoeken, met verlies van partnerschap en met ontheemd raken van kinderen. Heb jij daar in je werk ook ervaring mee?’*

Anne: *‘Door deze leertherapie gesterkt heb ik hier laatst, eerder dan ik voorheen gedaan zou hebben en meer ontspannen, met een echtpaar over gesproken. Zij waren eerst beduusd maar geleidelijk aan proefden zij dat ik me baseerde op levenservaring. Deze reikte ik zodanig aan dat mijn privacy beschermd werd en zij,*

door herkenning, zich toch veilig en uitgenodigd voelden. Toen spraken zij open over alle aspecten in hun relatie en met name over hoe denkbeelden en denkbeeldige angsten invloed hebben op de lichamelijke en intimiteit in hun relatie en in de relatie met anderen. Zij vertelden recent dat ze beter contact hebben dan ooit. Het partnerschap en de kameraadschap ervaren zij als veilige en respectvolle basis vanwaaruit zij met andere vrienden vrij kunnen omgaan. Hun talenten ontplooiën zich duidelijk verder in liefdevol contact, ook met andere vrienden.'

Ik: 'De haalbare openheid van een gesprek met elkaar over intimiteit, lichamelijke en geslachtelijkheid kan volgens mij alleen maar ingeschat worden. Ik weet nooit precies van tevoren hoe de ander reageert en hoe ik reageer. De moed te hebben en het gesprek aan te gaan in een veilige context kan betekenen dat daarmee ervaring wordt opgedaan en dat een volgende ervaring weer beter of anders kan verlopen. Het leven lijkt meer in beweging, lijkt meer op een experiment. Er moet wel een basis zijn die de moed toelaat voor nieuwe ervaringen. In een veilige kring van dierbare vriendinnen heb ik ervaren dat over elk aspect van intimiteit op het gebied van lichamelijke, gevoel en denkbeelden gesproken kon worden en dat wij dat van elkaar konden waarderen en ervan hebben geleerd.'

Paulien: *'Je bent dus blij dat het inbrengen van jouw focus in de leertherapie voor jou iets opgeleverd heeft?'*

Anne: *'Jazeker! Er met jou over kunnen praten heeft mijn innerlijke ruimte en moed gesterkt.'*

Avontuurzin, je in jezelf veilig voelen en de vreugde voor het experimenteren kunnen bevorderlijk en steunend zijn, maar er kan ook pijn geleden worden. Echter, dit is meer een groei pijn dan de pijn die geleden wordt als de ander moedwillig gekwetst wordt. Ik kan door een ander nodeloos en onbewust gekwetst worden, maar mits het niet moedwillig is kan ik ermee omgaan. Dat heb ik in mijn leven ervaren en deze ervaring kon ik laatst ook gebruiken bij een relatiegesprek.

Samen met John ben ik eruit gekomen. Zijn vrouw en mijn man zijn zo veilig, zo vertrouwd en zo belangrijk voor ons dat wij voor onze partners konden kiezen. Eigen groei pijn, een verlangen dat niet bevredigd wordt, is voor mij beter te verdragen dan de pijn van de ander. Tevens was ik door de ruimte die mijn partner me vol vertrouwen gaf diep ontroerd, en het vertrouwd zijn met hem en alles wat wij samen met elkaar delen was voor mij een bevestiging van mijn keus voor hem als levenspartner.'

Tijno: 'Het diepste verlangen dat John in Anne aanraakte, was de behoefte om met mensen die bewegelijk en jong zijn van geest tot geest, van hart tot hart te kunnen communiceren met elke cel van haar lichaam, zonder de angst voor de hokjes waar wij sociaal in geplaatst worden als ons haar grijs en ons uiterlijk leeftijdsadequaat wordt. Zij dacht in hem iemand te hebben ontmoet die op dat diepe niveau met haar zou kunnen communiceren omdat hij een jeugdige uitstraling had en zij elkaar intuïtief haast volmaakt aanvoelden.'

Zij deelden met elkaar dat ze beiden veel waarde hechtten aan de evenredige combinatie van geestelijk en lichamelijk contact en van het gelijkwaardig uitwisselen van tederheid.

Het feit dat ze hem kon loslaten stemt haar dankbaar, want daardoor heeft zij in haar partner oude eigenschappen die ze zo waardeerde opnieuw ontdekt. Ook voor het ontmoeten van nieuwe dierbare mensen kwam weer ruimte.'

Ik: 'Er zijn geen twee mensen die alles met elkaar kunnen delen. De rijkdom, het verder reiken en bruggen kunnen bouwen tussen nieuwe ervaringen met nieuwe vormen van partnerschap lijkt mij een verworvenheid van onze tijd in onze periode van de evolutie. Wij kunnen toevoegen dat wij doorgaan met de transformatie van het mens-zijn met het diepste respect voor zowel elkaars anders-zijn en gelijkwaardig-zijn alsook op het gebied van liefhebben en partnerschap.'

Paulien: *'Denk je echt dat er mensen zijn die zichzelf en elkaar deze vrijheid gunnen, ja toewensen en die met elkaar die vrijheid kunnen beleven en vieren?'*

Anne: *'Ik geloof dat ze er zijn en een enkeling ben ik tegengekomen, zowel in mijn privéleven als in mijn werk. Het hangt er zeer vanaf hoe hun persoonlijkheid zich heeft kunnen ontplooiën op alle gebieden van het systeem intern.'*

Ik: 'Mogelijk maken wij het niet meer mee, maar gezien de mogelijkheden van transformaties die de mens al heeft ondergaan, kunnen we als enkeling doorgaan op deze weg in het besef dat er meer mensen zullen volgen, omdat wij erover durven te praten met elkaar en zo opener en kwetsbaarder durven te leven met elkaar. De opvoeding zoals we die eerder hebben besproken

blijft een belangrijke bouwsteen voor een transformatie in deze richting van vrijheid in verbondenheid en met respect voor elkaars verschillen.

Ik herinner me een discussieavond waar jonge mensen als ervaringsdeskundigen durfden te vertellen over hun ervaring met het liefhebben van en het aangaan van relaties met meer dan één mens, met mannen en vrouwen. Zij worstelden openlijk en integer met de nieuwe ervaringen, “aanmodderen” noemden zij het soms. Een verademing dat er zo open over gesproken werd en dat niet alles stiekem bleef. Vrouwen voerden het woord, zij waren de voorvechtsters. Zij worstelden er openlijk mee om met woorden uitdrukking te geven aan een denken waarin verschil en verandering centraal staat. Zoals eerdere filosofen (Hannah Arendt en Gillis Deleuze) beschreven zij het bestaande systeem kritisch, maar ze gingen verder in hun denkproces. Door nieuwe mogelijkheden te creëren en ermee te experimenteren vinden zij nieuwe concepten uit. In haar vak kwam Paulien het concept “rizoom” al eerder tegen. Hiermee probeert men de onderlinge verbondenheid en een vloeibaar contact tussen mensen en systemen te omschrijven. Dit beeld wordt gezien als een metafoor voor een verlangen om relaties aan te gaan zonder hiërarchische structuur. Onderling verschil wordt niet in hiërarchische termen uitgedrukt maar in termen van uitstraling van een natuurlijke invloed en autoriteit zonder machtsmisbruik.

Daarvoor is het nodig dat beide partners materieel onafhankelijk en zelfstandig zijn zoals zij ook innerlijk vrije volwassenen zijn.’

Paulien: *‘Wij zijn echter geplaatst in een systeem extern, in verschillende culturele contexten en regels, als geheel soms nodig voor de veiligheid van kinderen. Dit grotere systeem heeft veel en veel langer nodig om de transformatie van een enkeling toe te laten en dan ook nog te volgen met grotere mensengroepen.’*

Anne: *‘Ja, zo denk ik er ook over en ik zie dat de jonge generatie de moed heeft om ermee te experimenteren. Dat zou ik ook graag willen, maar ik beseft dat je dan een context met meerdere mensen nodig hebt waarin iedereen zich veilig voelt. Het is ook belangrijk om van gedachten te blijven wisselen, omdat het zoeken naar nieuwe vormen onlosmakelijk verbonden is met het vinden van nieuwe woorden en verhalen en met het loslaten van de oude woorden en beelden die we hebben en die we willen veranderen. We willen de mens zien als vloeibaar, bewegelijk. De mens is niet statisch.’*

Paulien: *‘Hoe zou jij de mens dan omschrijven?’*

Anne: *‘De mens is niet een individu van natuur maar een wij-zijnde dat zich voortdurend aansluit op rizomatische wijze aan andere zijnden. Hiermee duiken we ook diep onder het binaire denken dat de mensheid heeft ontwikkeld, wat eerder een blokkade vormt voor verdere evolutionaire transformatie. De veelvoudigheid, het verschillend zijn en tegelijkertijd verbonden zijn als een liefdevol en respectvol ‘wij’ is bevorderlijker voor de groei van mensen als mensheid met haar mensenrechten en verplichtingen dan het splitsen in slechts twee mogelijkheden.’*

Tijno en ik delen met elkaar hoe eens wij het zijn met Anne en hoe ontroerend het is dat Paulien en Anne hun visies met elkaar kunnen uitwisselen.

Ik dank Tijno voor zijn meelesen en meedenken. Ik heb zijn inbreng kunnen integreren in de uiteindelijke impressie van deze leertherapie. Hij bemoedigde me ook om mijn visies zo duidelijk mogelijk uit te spreken. Ik kan nu ook mijn zorg loslaten over het feit dat het geen verbatim verslag is en daardoor een impressie blijft. Zijn visie is dat je aan elke dialoog een heel hoofdstuk kon wijden. Deze constatering is dan hiermee de uitnodiging voor het gesprek met collegae onderling en met mij.

Nu zal ik terugkijken vanuit mijn perspectief als verteller:

In de eindevaluatie delen Paulien en Anne hun ervaring met elkaar over het hele proces.

Ook aan de orde komt de ervaring van Paulien en Anne met het al of niet willen uitnodigen van leden van Annes gezinssysteem. Voor Anne was de leertherapie om te beginnen haar eigen plek waar zij tot rust kon komen, zich veilig voelde, zichzelf kon zijn en voor het eerst in haar leven veilige en onverdeelde aandacht kreeg voor haar uitvoerige verhaal. Het wel uitnodigen van anderen bij de gesprekken leverde voor haar verrassingen op. Iets wat ze zelf al had verteld aan Paulien over haar zussen en haar partner ervoer zij nog weer anders toen deze personen zelf hun verhaal vertelden. Ze ervoer een verheldering, andere plekken en belevingen werden zichtbaar voor haar. Erkenning door de anderen had voor haar een diepere geneeskraft tot gevolg. Anne was dankbaar dat Paulien haar bleef uitnodigen om

het gesprek met de voor haar belangrijke anderen toe te laten in de leertherapie. Paulien respecteerde wel haar drempel, reflecteerde er met Anne op en hield rustig vol dat als Anne zelf gemotiveerd zou raken anderen uit te nodigen, zij ervaringen op zou doen die ze anders zou missen. Anne leerde hierdoor veel over de moed en motivatie van de gezinnen die bij haar in therapie kwamen. Haar respect voor de gezinnen en partners was gegroeid.

Anne en Paulien hebben veel aan hun samenwerkingsrelatie ontleend.

Het was regelmatig bespreekbaar hoe Anne in Paulien haar ideale ouder wilde zien. Paulien kon dit met Anne onderkennen, erkennen en haar laten oefenen ermee om te gaan in deze veilige context. Ook leerde Anne daardoor alerter te zijn op de wederzijdse interacties in de werksituatie.

De herkenning en erkenning van Annes oude behoefte om ook met de leertherapeut het liefst één te zijn, kon met humor, een belangrijk deel van de attitude van Paulien, geplaatst worden. Het verschillend en autonoom zijn en tegelijkertijd ook zich verbonden mogen voelen werd als volwassen en weldadig ervaren.

De gelijkwaardigheid en onderlinge wederzijdse afhankelijkheid van elke cel in het lichaam, van elke laag in het systeem intern en van alle aspecten in het systeem extern gaf opening om over alles te kunnen spreken. Omdat oude vooroordelen herkenning en erkenning ontvingen en vaak geplaatst konden worden in oude patronen, gegroeid in oude context, konden ze gecorrigeerd en opnieuw geïnternaliseerd worden in een nieuwere vorm.

Het onderkennen van de gelijkwaardigheid van alle aspecten in de basale biologische aanleg, in de individuele en in de sociale context gaf ruimte voor het besef dat reflectie en dialoog gedurende het hele leven nodig zijn.

Paulien en Anne zullen nog alerter zijn in het werken met mensen, gezinnen en stellen op vooroordelen over de focus die Anne inbracht.

Nog eerder zullen zij bespreekbaar maken wat ze nu met elkaar hebben doorgewerkt.

Dat zullen zij doen met alle respect voor het anders-zijn van de gezinscultuur en de sociale cultuur van veel medemensen, en tegelijkertijd zullen zij uitnodigen tot reflectie op taalgebruik en oude denkbeelden.

Het is nuttig om op te merken dat taal mede in stand kan houden dat over vrouwen wordt gesproken als degenen die zwak of zelfs minderwaardig zijn in plaats van aan te geven dat mannen deze beschrijving blijven gebruiken. Termen zoals seksueel of lichamelijk geweld van vrouwen en kinderen als verzamelnaam te gebruiken is een constructie waar passiviteit op de voorgrond staat. Hierdoor wordt niet gekeken naar de ouders die het geweld gebruiken, maar naar degene die het ondergaat. Door taal en denkbeelden te veranderen kan ook gedrag en bejegening veranderen en dat geeft dan ook weer een ander gevoel.

Als ze ook maar een beetje motivatie bij de anderen ontdekken of kunnen faciliteren, zullen Paulien en Anne samen met hen gaan onderzoeken hoe mensen met hun eigen krachten aan de voor hen wenselijke verandering kunnen werken. Want alleen op eigen wens en uit eigen kracht kunnen mensen krachten bundelen en dan hun oude beelden zodanig veranderen en laten evolueren dat de consequenties in de dagelijkse realiteit dragelijk ja zelfs wenselijk kunnen zijn.

Doordat Paulien en Anne zo samen op deze speciale focus hebben kunnen reflecteren, staan zij ook meer open voor het samenwerken met mensen die op het gebied van intimiteit al het verlangen naar wenselijke veranderingen onderkennen. Samen werken aan een gelijkwaardig mens-zijn is haalbaarder, samen sta je sterker.

Afrondend woord

In het begin van deze impressie droomde ik over de mogelijkheid dat ieder mens de kans zou moeten krijgen om te leren reflecteren. Daar gaf ik ook uitleg waarom ik dat vind. Echter reflectie wordt door verschillende mensen op verschillende wijze ervaren en beschreven.

In een recent interview doet actrice Isabelle Huppert (B.J. Bockting, 2016) een interessante uitspraak over haar rol in de film *Elle* van Paul Verhoeven: 'Ik begreep mijn personage niet helemaal eigenlijk. En daar hou ik van. Ik begrijp haar zoals je beslissingen in het echte leven begrijpt: begrip volgt pas na verloop van tijd, je krijgt de clou niet zomaar aangereikt. We gaan overwegend instinctief en intuïtief door het leven. Analyse en reflectie zijn begrip-pen uit fictie. In het gewone leven moet je gewoon door. Daarover maakt de film een zeer intelligent statement.'

Eigenlijk geeft ze hier aan dat reflectie niet zozeer of alleen maar gaat over bewuste meningen en beslissingen in het leven, maar ook en met name over onbewuste denkprocessen die ruimte innemen bij onze instincten en onze intuïtie.

Onbewust gehanteerde stereotypen in ons denken kunnen leiden tot rigide gedrag dat de persoonlijke ontwikkeling en groei remt. Tevens kunnen ze leiden tot de gelijkwaardigheid onderdrukkende interacties. Dat maakt hen bij uitstek het aandachtsgebied van de reflectie als wij ons bewegelijk en gelijkwaardig verder willen ontwikkelen met elkaar.

Aangezien ieder mens onbewust stereotypen hanteert zou ieder mens uitgenodigd mogen worden tot reflectie. Zo zou mijn droom kunnen laten zien dat wenselijke idealen en werkelijkheid onlosmakelijk verbonden zijn met elkaar. Zo zie ik ook hetgeen wij het onbewuste en het bewuste noemen als onlosmakelijk met elkaar verbonden, terwijl we eigenlijk niet precies weten waar wij het over hebben. Die natuurlijke onzekerheid, het niet of nog niet weten en iets alleen bij benadering kunnen omschrijven kan ons uitnodigen vragen te blijven stellen en de antwoorden open en kritisch te beluisteren.

In dialoog met elkaar blijven zoals bijvoorbeeld over Annes focus, de focus zoals hierboven omschreven, terwijl wij van mening kunnen verschillen, dat is mijn droom.

Praktisch kan dat inhouden dat wij in de opvoeding thuis, tijdens opleidingen, op scholen en in beroepsgroepen geslachtelijkheid, lichamelijkeheid en intimiteit bespreekbaar maken zoals we met elkaar ook over andere belangrijke en gewone dingen liefdevol en respectvol praten. Dat noem ik mijn hartenwens: een vrij mens mogen zijn, gelijkwaardig aan elkaar en verschillend, wederzijds afhankelijk en constant lerend van elkaar.

Ik besef dat deze impressie verre van volmaakt is en ik nodig collegae van harte uit hierop te reflecteren en in de dialoog verder te gaan naar een volgende versie opdat leertherapie op de agenda blijft.

Dank

Danken wil ik:

Ludwien Meeuwesen die de allereerste prille stappen voor deel II heeft mee kunnen beleven, maar die in september 2015 plotseling overleden is.

Annemiek Richters die mij stimuleerde en de eerste versie zo constructief kritisch las dat ik een tweede versie kon schrijven.

Saskia Wieringa die me uitnodigde in de dialoog meer mijn eigen stem te laten horen.

Paulien en Hans Bom die met deskundige feedback de basis legden voor de definitieve versie.

Vincent Elzinga die liefdevol het hele manuscript heeft gelezen met als aandachtspunt het Nederlandse taalgebruik.

Marten Janse dank ik voor zijn continue inspirerende contact.

Ik dank de laatste lezers van het manuscript voor hun constructieve feedback: Jetty van Campen, Chrisje van Gogh, Casper Luckerhof, Monique Rooymans, Mieke van der Spek, Joyce Vermeer, Barbara Wahl.

Mijn dank geldt speciaal ook Brenda Heeringa die het geheel redigeerde voor de publicatie.

Alle mensen dank ik die met mij hebben gewerkt en die ik in mijn leven heb ontmoet en die zodoende hebben bijgedragen tot het tot stand komen van dit verhaal.

Dank ook aan alle boeken die ik heb mogen lezen die mij, mede met het leven zelf, gevormd hebben.

Monika M. Jongerius-Joras

10 augustus 2017

Monika Joras

Zij is geboren op 14 juli 1941 in Oberwesel, Duitsland, is getrouwd met Ton Jongerius sinds 1970, studeerde medicijnen in Nijmegen en deed daar haar artsexamen in 1975. Zij specialiseerde zich als psychiater en als systeem psychotherapeut in Leiden en Amsterdam.

Bijna 30 jaar heeft zij gewerkt in het Derksencentrum, een dagcentrum voor multidisciplinaire psychotherapie in Amsterdam. Tevens heeft zij bijna 20 jaar gewerkt als consultatiegever op een orthopedagogisch centrum in Santpoort. Zij is opleider geweest voor de keuzestage psychotherapie in de opleiding tot psychiater. Nadat zij in 2001 met pensioen ging, is zij verder gegaan als supervisor en leertherapeut voor de NVRG. Zij is ook actief geweest in de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP) in de commissie voor Vrouwen in de Psychiatrie (VIP).

Nu is zij psychiater in ruste, heeft de werkzaamheden als opleider bij de NVRG afgerond met het boekje "Leertherapie op de agenda". Ook haar werk als coach bij de VNVA heeft ze afgesloten en ze geniet nu van haar pensioen. Nadat ze haar functie van vertrouwenspersoon van de NVRG heeft overgedragen, aanvaardde zij de functie vertrouwenspersoon bij het opleidingsinstituut CTT Amsterdam. Sinds kort is zij bestuurslid van de net opgerichte interculturele sectie van de NVRG.

Zij blijft actief en houdt ervan mensen te ontmoeten. Schrijven over leertherapie en over haar verdichte gedachten en gevoelens doet zij dagelijks. Omdat ze houdt van de dialoog deelt ze dat wat ze schrijft graag met anderen.

www.monikajoras.nl

