



Balanceren in relaties

*Hoe relatie-ethiek inzicht
geeft in de relationele
balansen van cliënten*

Alle mensen zijn verbonden met anderen dankzij relaties. Sommige van deze relaties kunnen liefdevol en betrouwbaar zijn. In andere relaties ervaart iemand wellicht disbalans. Aangezien de cliënten van de toegepaste psycholoog vaak langskomen met een hulpvraag, is de kans groot dat zij je vertellen over relationeel onrecht. Bijvoorbeeld over die baas en collega die verschrikkelijk zijn, want moet je horen.... Of over de partner die afgelopen week weer eens iets wel of juist niet deed... Ook de relaties met familieleden zijn vaak onderdeel van gesprek. Wat doe je wanneer jouw cliënt vooral spreekt over anderen en niet over zichzelf? Je kunt kijken naar de relationele balans. Dit artikel legt de belangrijkste grondbeginselen uit van balanceren in relaties.

■ **Auteur: Mirella Brok**

De kunst van balanceren

Intelligente diersoorten houden de balans bij van rechtvaardigheid van geven en ontvangen in relaties (De Waal, 2017 en Verhoeven, 2021). Wij mensen gaan zelfs verder. Bij ons gaat het niet om een simpel bijhouden van één

voor jou en één voor mij. Relationeel ethisch balanceren is voor mensen genuanceerder en complexer dan dat. Dat maakt het zo spannend om hier meer van te begrijpen. Lees in dit artikel de grondbeginselen van de relationele balans. Je ontdekt deze grondbeginselen

ginselen in de gekleurde kaders met theorie. In de rest van dit artikel leer je de relationele balans te herkennen. En je vindt drie intervies; het zichtbaar maken van de balans; beweging stimuleren in de balans; en erkennen van de balans.

Zichtbaar door dialoog

Stel je werkt als afgestudeerd toegepast psycholoog bij HR en daar tref je Remco. Remco (56) werkt al 11 jaar bij dezelfde baas. In de eerste 10 jaar toonde Remco zijn loyaliteit door over te werken, collega's op te leiden en klantgericht te zijn. Jammer genoeg is er vorig jaar iets mis gegaan. Een ontevreden klant heeft beklag gedaan bij Remco's baas en zijn baas gaf deze klant gelijk. Sindsdien omschrijven Remco's collega's en klanten hem als lomp. Volgens zijn baas is met Remco niet meer te werken. Zelf geeft Remco ook toe dat hij een kort lontje heeft, maar dat komt volgens hem door anderen.

In de gesprekken met jou vertelt Remco over zijn baas, collega's, politiek, en familieleden. Dit geeft je een kans tot het zichtbaar maken van de relationele balansen (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 2012 en Ducommun-Nagy, 2014 en Michielsen, 2014 en Michielsen, e.a. 2010 en Van der Meiden 2014). Je maakt de balans zichtbaar door hierover te spreken. Bijvoorbeeld door vragen te stellen over de balans. Zoals 'Ik heb begrepen dat sommige oude klanten erg tevreden over je waren. Wat is het dat jij deed voor hen?' of 'Je vertelt dat je zoveel overuren maakte de eerste jaren, wat kostte je dat?'

Uitdagend en belangrijk zijn de vragen aan Remco over zijn dialoog met zijn baas. Bijvoorbeeld 'Op welke manier heb je verteld

aan je baas over jouw investeringen in het verleden?'. En je kunt zelfs vragen stellen over andere relaties in het verleden die de werkkrelatie beïnvloeden. 'Wat vind je vrouw ervan dat je baas de klagende klant gelijk gaf?', of 'Ik begrijp dat je vader kostwinner was bij jullie thuis. Wat zag je hem toen je klein was doen voor zijn baas?'. Dit zijn allemaal vragen die het gesprek over de balans prikkelen.

Interventie 1

Bespreek de balans door:

1. vragen te stellen over de balans;
2. het gesprek tussen de betrokkenen te stimuleren;
3. te spreken over het thema van de balans in eerdere relaties.

Michielsen (2014) waarschuwt coaches om de balans niet te vereenvoudigen tot een meetbare en observeerbare realiteit. De balans van geven en ontvangen is geen echte boekhoudkundige balans met een lijstje van 'ik deed dit' en 'jij deed niets'. Het gaat meer over het begrip wie mensen voor elkaar zijn, wat ze voor elkaar betekenen en hoe ze dat uitdrukken. Belangrijk in de balans is dat mensen elkaar zien en zichzelf zichtbaar maken.

Balanceren is bewegen

Misschien specialiseer je jezelf in persoonlijke ontwikkeling en ontmoet jij binnenkort Remco's vrouw Sami (49). Sami benaderde je omdat zij zich onzeker voelt. Ze twijfelt veel. Vooral aan haar huwelijk met Remco waarin ze de verbinding kwijt raakt. Daarnaast heeft ze zorgen om hun dochter Eefje die steeds meer pubert.

In de gesprekken met Sami merk je op dat ze meer vertelt over Remco en Sami dan over

Theorie over de balans van geven en ontvangen

Gebruik als metafoor voor de relationele balans een weegschaal. In de ene schaal liggen de verdiensten die je cliënt ontving uit relaties met anderen, in de andere schaal wat je cliënt verschuldigd is aan andere mensen (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 2012). Deze verdiensten en schulden zijn subjectief geplaatst. Er is dus geen waarheid (Michielsen, 2014). Al pratend vinden jij en je cliënt relationele ethiek over de relatie en de betrokkenen. Als alle betrokkenen ervaren dat zij en de belangrijke ander hun aandeel geven en ontvangen, dan ontstaat wederzijds vertrouwen. (Van der Meiden, 2014).

haar eigen innerlijke wereld. Je kunt proberen de balans in beweging te houden (Michielsen, 2014). Allereerst kun je Sami stimuleren om in haar relatie met Remco haar noden te communiceren. ‘Wat is het dan precies dat je van Remco nodig hebt?’, met als vervolgvraag: ‘En hoe zou het voor hem zijn, denk je, als je dit op deze manier aan hem vertelt?’

Je kunt Sami ook stimuleren tot passend geven aan Remco. Het is bij passend geven belangrijk om genereus te geven. Dat lukt als het geven vanuit overvloed gebeurt. Je stimuleert Sami bijvoorbeeld door haar te vragen ‘Wat vind je passend om op zo’n moment aan Remco te geven?’. Hoe zou het voor Sami voelen om dat dan daadwerkelijk te geven aan Remco en om zijn reactie te zien?

Het is interessant om ook met Sami te spreken over de balans met haar ouders. Haar

eerste relaties zijn in haar gezin van herkomst ontstaan. Deze relaties beïnvloeden de partnerrelatie later in haar leven (Hargrave en Pfitzer, 2005). ‘Hoe loste jouw ouders disbalans vroeger op met elkaar? En hoe loste jouw ouders dat vroeger op met jou en je zusje?’. Tot slot kun je Sami laten nadenken over manieren waarop zij aan zichzelf kan geven. ‘Op welke manier kalmeer je jezelf op zo’n moment het beste?’.

Interventie 2

Breng de relationele balansen van je cliënt in beweging door:

- vragen over belangrijke anderen te stellen;
- te ontdekken wat genereus gegeven kan worden omdat het afdoende aanwezig is;
- samen te spreken over geven en ontvangen in het gezin van herkomst;
- de mogelijkheden tot zelfzorg te onderzoeken;
- een naslagwerk over dit onderwerp te geven, bijvoorbeeld “Balans in relaties” op OverPsychologie.nl.

Geven en ontvangen dienen in balans te zijn (Michielsen, e.a., 2010). Als psycholoog kun je cliënten observeren. Misschien zie je een neiging om te veel toe te geven, terwijl er geen overvloed is. Of een neiging om jarenlang te veel te geven terwijl er zelfs geen erkenning voor terug komt. Wanneer je deze neigingen observeert, dan is het belangrijk de cliënt te bevragen over de redenen hiertoe.

Erkennen anders dan gewend

Als je een psycholoog bent in het onderwijs, dan kom je misschien in gesprek met Eefje, de dochter van Remco en Sami. Eefje (17) zit met haar armen over elkaar tegenover je. Ze maakt geen oogcontact en geeft korte antwoorden.

Theorie over passend geven

Contextueel werkers spreken over passend geven als het geven gericht op de behoeften van jouw cliënt en de ander. Meer specifiek nog wat deze mensen nodig hebben van elkaar in hun unieke relatie (Van der Meiden, 2014 en Michielsen, e.a., 2010). Je cliënten voelen onrecht wanneer hun belangen niet worden gezien door mensen die zij als belangrijk ervaren. Daar-teenover zullen zij vertrouwen voelen als belangrijke anderen rekening houden hun belangen (Michielsen, e.a., 2010). Rechtvaardigheid in het geven en ontvangen is een voortdurende uitdaging. Er komt geen voldoening. Mensen, hun noden en hun relaties veranderen immers steeds (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 2012). In plaats daarvan is een rechtvaardige balans als een horizon waar men naar toe wandelt, maar die mensen niet bereiken.

Eigenlijk heb je geen flauw idee wat er in haar om gaat. Je instinct zegt je dat ze niet veel vertrouwen heeft.

Je hebt de keuze om te werken aan haar zelfvertrouwen of het vertrouwen in anderen opbouwen. Wanneer je kiest voor het laatste, dan is erkenning jouw sleutel. Erkenning in relaties gaat over de erkenning van het passend geven. Het gaat over het erkennen van het bestaan. (Michielsen e.a. 2010). Dat geeft zelfafbakening en zelfwaarden (Brok, 2021).

Om het ijs te breken kun je Eefje erkenning geven over wat zij jou heeft gegeven. Ze komt de afspraak na en is zelfs 5 minuten te vroeg.

‘Dank je wel dat je zo mooi voor onze afspraak aanwezig was. Op tijd komen kost aandacht en focus. Het doet me plezier dat je dit investeerde in ons gesprek. Dank je wel dus.’

Zelfs met het weinige van wat Eefje vertelt, kun je in jouw samenvatting focussen op de verdiensten van haar in haar relaties. Of juist op de beleving van onrecht. Met verbindende vragen over onrecht kun je de erkenning van het onrecht weer terug in de relatie zetten.

Een krachtige tool in familietherapie is het laten rondgaan van informatie (Savenije e.a., 2014). In het geval van erkenning gaat het om het laten rondgaan van erkenning. ‘Wie ziet je wanneer je dat geeft?’, of meer concreet ‘Denk je dat jouw vader ziet wat je aan je moeder geeft?’. Deze vragen en antwoorden geven erkenning aan Eefjes geven.

Als laatste kunt je Eefje ook stimuleren om belangrijke anderen te erkennen. Zo bevordert Eefje ook thuis passend vragen en geven.

Interventie 3

Geef erkenning en stimuleer erkenning in de relatie door:

- erkenning te geven voor wat de cliënt jou geeft;
- verdiensten extra te belichten in jouw vragen en samenvatting;
- ruimte te maken voor onrecht in relaties;
- informatie laten circuleren in het systeem;
- een brug te slaan tussen erkenning geven en passend vragen.

Let op de valkuil om enkel als psycholoog erkenning te geven aan de cliënt. Als psycholoog is het je werk om de erkenning binnen de context van je cliënt in werking te zetten

Contextuele therapie

Relationele ethiek is de belangrijke hoeksteen van contextuele therapie (Van der Meiden, 2014). Dankzij deze therapie ontwikkel je begrip over de natuurlijke wetten van intieme relaties. Daar hoort de balans van geven en ontvangen ook bij. Ivan Boszormenyi-Nagy, de grondlegger van contextuele therapie, ontdekte dat genereus geven zowel geveer als ontvanger verrijkt en plezier geeft (Ducommun-Nagy, 2014).

(Michielsen e.a. 2010). Dat kan door je cliënt en diens context te trainen de dialoog buiten de praktijkruimte voort te zetten.

Conclusie

Als je het mandaat hebt, dan is het zinvol om Remco, Sami en Eefje tegelijkertijd te spreken. Of aan tafel te gaan zitten met Remco, zijn baas en de ontevreden klant. Heb je dat mandaat niet? Dan is het zinvol om deze mensen tijdens je gesprek voor je zien. Wanneer je de context erkent, heb je oog voor de relaties en de balansen in relaties. Zo stimuleer je vertrouwen en betrouwbaarheid (Brok, 2021). Je kunt deze interventies vandaag nog uitproberen in je gesprekken. Hopelijk stimuleerde

dit artikel je hierin. Mocht een interventie toch niet aansluiten, dan kunt je het gesprek weer een andere kant opsturen. Tijdens interview of een bijeenkomst van een NBTP-regiogroep kun je reflecteren en het later weer opnieuw proberen. Want ook voor ons toegepaste psychologen geldt dat we passend kunnen geven aan elkaar en onze balans in beweging houden. ■

Literatuur

- Boszormenyi-Nagy, I. en Krasner, B.R. (2012). *Tussen geven en nemen. Over contextuele therapie* (6de druk). Haarlem: Uitgeverij De Toorts.
- Brok, M.P.W. (2021, april). Hoe relaties mensen identiteit geven. *Vakblad Toegepaste Psychologie*, 1(1), 11-16.
- Büber, M. (1966) *Ik en jij* (2de druk). Utrecht: Erven J. Bijleveld.
- De Waal, F. (2017). Door het oog van Frans de Waal. In A. Nuyts en L. Sels, *Tussen mensen. Contextueel denken over relaties, familie en samenleving*. Leuven: Uitgeverij LannooCampus.
- Ducommun-Nagy, C. (2014). Wat is contextual therapy. The origins of contextual therapy and its future. In B. Hendriks, W. van Klaveren, R. Knip (Reds), *Het contextuele gedachtegoed. Verleden, heden en toekomst verbonden* (pp. 12-19). VCW.
- Hargrave, T.D. en Pfitzer, F. (2005) *Ontwikkelingen in de contextuele therapie. De kracht van geven en nemen in relaties*. Leuven: Acco.
- Michielsen, M. (2014). Misverstanden omtrent het contextuele denken en valkuilen in de contextuele praktijk. In B. Hendriks, W. van Klaveren, R. Knip (Reds), *Het contextuele gedachtegoed. Verleden, heden en toekomst verbonden* (pp. 42-47). VCW.

Let op de valkuil om enkel als psycholoog erkenning te geven aan de cliënt

- Michiels, M., Van Mulligen, W. en Hermkens, L. (2010). *Leren over leven in loyaliteit. Over contextuele hulpverlening* (10de druk). Leuven/Den Haag: Acoo.
- Savenije, A., Van Lawick, M.J. en Reijmers, E.T.M. (2014). *Handboek systeemtherapie* (2de druk). Utrecht: de Tijdstroom.
- Van der Meiden, J. (2014). Hoofdlijnen van de contextuele benadering. Een draai aan de caleidoscoop. In B. Hendriks, W. van Klaveren, R. Knip (Reds), *Het contextuele gedachtegoed. Verleden, heden en toekomst verbonden* (pp. 20-31). VCW.
- Verhoeven, H. (2021). The intriguing dynamics of cooperation. Ontleent via; <https://www.youtube.com/watch?v=E3RTwF8rtig&t=2s>



Mirella Brok schreef dit artikel vanuit haar deskundigheid als relatietherapeut met een eigen praktijk. Na het afronden van haar Toegepaste Psychologie opleiding aan Fontys te Eindhoven, studeerde zij 4 jaar contextuele therapie. Daar leerde ze over de relationele balans. De mooie resultaten die de beweging van de balans oplevert, raakt haar steeds weer. Vandaar dat ze dit met een warm hart uitdraagt. Zo schrijft ze voor meerdere psychologische vakbladen en voor OverPsychologie.nl.