

Who am I ?

Hoe relaties mensen identiteit geven

Als (toegepast) psycholoog leren we over verschillende psychologische stromingen in ons vakgebied. Dat zorgt er misschien voor dat je casuïstiek bekijkt vanuit een cognitieve of psychoanalytische bril. Wellicht geef je soms huiswerk op aan cliënten of trainees om gedrag te veranderen.

■ **Auteur: Mirella Brok BAP**

Familie- en relatietherapeuten bekijken psychologie ook steeds vanuit een relationele bril. Het thema “Identiteit” van dit magazine kun je bekijken vanuit een relationeel perspectief. Meer begrijpen over relaties maakt je als psycholoog gevoeliger voor blokkades en hulpbronnen van je cliënt. Wil je cliënten die zoeken naar hun waarde nog eclecticischer begeleiden? Leer dan meer over relatietherapie. Om te beginnen kun je bijvoorbeeld hieronder lezen hoe de beroemde familietherapeut Nagy keek naar identiteit.

Theoretisch deel

Nagy veronderstelt twee relationele processen die persoonlijkheidsvorming beïnvloeden. De eerste is zelfafbakening, de tweede is zelfvalidatie (Boszormenyi-Nagy&Krasner, 2012). Hieronder lees je de theorie volgens Nagy. Daarna vertaal ik de theorie naar mijn praktijk. Zo krijg je een idee hoe je als toegepaste psycholoog

het systeem kunt helpen bij relationele persoonlijkheidsvorming. Ontmoet eerst Charly:

‘Als mijn ouders op zondag naar oma gingen om haar te helpen, draaide ik 2 wassen weg, ruimde ik de vaatwasser uit, had ik de hele bovenverdieping gestoft, het stof gezogen en de vloer gedweild. Mijn ouders zeiden daar dan helemaal niets over. Terwijl mam wel klaagde over hoeveel ze voor oma doet. Waarom dachten ze dat het oké is dat ik dit allemaal deed zonder bedankje? En nu is het met mijn partner precies hetzelfde!’ Charly haalt de schouders op en kijkt naar het plafond. We zijn samen stil.

Zelfafbakening: Verschillend zijn in een relatie

Mensen bestaan doordat zij verbonden zijn met anderen in bloed en in acties. In relaties is men verantwoordelijk voor de eigen belangen én tegelijkertijd voor de belangen van de ander.

Balanceren bij verschillen kan alleen wanneer mensen belangenverstrengeling erkennen. Om de wederzijdse belangen te zien, is een goede relatie met het zelf en de ander nodig (Michielsen, et al. 2010; Boszormenyi-Nagy, & Krasner, 2012; Onderwaater, 2013).

Voor Charly was balanceren extra lastig. Vader en moeder hadden blijkbaar een belang om oma goed te verzorgen. Charly blijkt er, net als de ouders, belang bij te hebben om goed voor de eerdere generatie te zorgen. Tegelijkertijd kennen zowel moeder als Charly een eigen belang. Dat lijken ze beiden te verwaarlozen. Dat patroon is zo ingesleten dat Charly het ook in de huidige partnerrelatie doorzet. Charly praat er met niemand open over. Totdat het echt niet meer gaat en Charly besluit om met mij te praten. De eerste stap naar meer ruimte voor Charly's belang.

Door een dialoog over belangen maken mensen zichtbaar wat eerlijk is in de relatie. De dialoog geeft daarmee inzicht in de betekenis van de relatie en hoe betekenisvol de individuen voor elkaar zijn. De hoogste vorm van autonomie ontstaat wanneer beide individuen verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf in de relatie. Die hoogste vorm is niet gemakkelijk te bereiken. Het ontwikkelen van een eigen persoonlijkheid kan existentiële angst en eenzaamheid oproepen. Sommigen geven hun eigen individu op om zo de pijn die met ontwikkeling gepaard gaat niet aan te hoeven gaan (Michielsen, et al. 2010; Boszormenyi-Nagy, & Krasner, 2012). Zij ontwikkelen hun identiteit naar het systeem waar ze uitkomen.

Het is aanlokkelijk voor mij om voor Charly op te komen. Die zit immers te snikken in mijn praktijk. Ik zou Charly willen laten oefenen in

een andere mindset en in ander gedrag. Uit ervaring weet ik dat dit soms averechts werkt. Vooral als ik inga tegen de theorie die je hierboven leest. Het lijkt me onverstandig om nu voor Charly's belang te kiezen tegen het belang van de anderen in. Vooral als we nog niet begrijpen waar het patroon ontstond bij Charly en moeder. Wie zijn zij in deze relatie?

En dus vraag ik: 'Je vraagt jezelf dan af: wie ben ik voor jou?' Charly kijkt me hulpeloos aan, en alsof ik het antwoord kan geven herhaald Charly: 'Ja, wie bèn ik voor mijn ouders?!'

Door een dialoog over belangen maken mensen zichtbaar wat eerlijk is in de relatie

Relaties maken ook identiteit. Contextuele therapie geeft een tool om de identiteit in relaties te ontdekken. Het steunt mensen hun existentiële emoties te verdragen en vrijer te handelen in relaties. Spreken over belangen helpt passend geven op gang. Wie geeft aan de ander mag vragen voor zichzelf. Vooropgesteld dat men zichzelf en deze eigen vragen erkent (Michielsen, et al. 2010; Boszormenyi-Nagy, & Krasner, 2012). Hiervoor zijn verschil en identiteit nodig. Die persoonsvorming begint met zelfafbakening en zelfvalidatie.

Zelfvalidatie: Waarde door passend geven

Geven van en vragen om gedrag dat de re-

latie dient, is waardevol voor de relatie en de betrokkenen. Als mensen de waarde van de actie erkennen, dan krijgen een intrinsiek gemotiveerde gever en een dankbare ontvanger waarde. Daarna kunnen mensen opnieuw rekenen op en vragen om gedrag van de ander dat waardevol is voor de relatie. Zo ontstaat er een rechtvaardige wisselwerking.

Zelfvalidatie gaat samen met zelfafbakening

Vragen kan zonder een vervelend onwaardig gevoel. Doordat iemand gepast geeft, mag die persoon de ander vragen ook gepast terug te geven. De betekenis van de relatie bepaalt wat mensen van elkaar willen en wat gepast is. Wie iemand is voor zichzelf én de ander (identiteit), dat ontstaat tussen mensen. Het ontstaat in het gedrag in de relatie (Nuyts & Sels, 2017). Een gesprek hierover bevestigt dus wie mensen zijn voor elkaar.

Dat gesprek kan ook jaren later plaatsvinden. 'Dit weekend sprak ik met mijn vader over het schoonmaken dat ik deed thuis. Ik vroeg hem: 'Pap, zag je wat ik deed in huis?'. Ik zag dat hij me niet begreep en dus zei ik: 'Wees maar eerlijk, pap'. En hij zei: 'Ik weet dat niet, je vertelde nooit wat je zondags deed als wij bij oma waren'. Dat klopte. Ik heb dat nooit verteld tegen mijn ouders. Ik hoopte dat ze het zagen, maar dat zagen ze natuurlijk niet doordat ze zo met oma bezig waren. Dus toen heb ik het dit weekend verteld aan mijn vader.'

Zelfvalidatie gaat samen met zelfafbakening en beiden gaan hand in hand met de dialoog. Vandaar dat je later in het artikel leest hoe jij als psycholoog in die dialoog oplossingen geeft. Eerst een overzicht van drie veel voorkomende problemen, zoals 'gewoon heel veel geven', 'wel gegeven, niet ontvangen' en 'betaald zetten'.

Passend geven: anders dan gewoon heel veel geven

Zelfvalidatie is geen boekhoudkundig trucje waarbij mensen hun hand op kunnen houden als ze heel veel geven. Geven is pas passend als het intrinsiek is, past bij de relatie en past bij de wijze waarop individuen elkaar zien. De gever geeft wat kan en gewenst is. Op die manier kan de ontvanger ook daadwerkelijk met plezier ontvangen. Als beiden partijen passend geven, dan slaat de weegschaal niet langdurig uit. Een langdurig uitslaande weegschaal brengt de relatie en persoonlijke ontwikkeling uit balans elkaar (Nuyts & Sels, 2017).

'Ik heb het allemaal opgesomd wat ik hier ook vertelde. Mijn vader was daarna stil. Ik kon zien dat hij er slecht van op z'n gemak was. En toen zei hij: 'Jeetje.' en pakte mijn hand vast. We zaten zo even en toen ging het gesprek weer verder over vissen.' Charly merkt vaders ongemakkelijkheid op. Die ongemakkelijkheid kan ontstaan doordat vader te laat beseft dat er sprake was van te veel en niet passend geven.'

Zelfvalidatie versus andervalidatie: wel gegeven, niet ontvangen

Het is belangrijk dat anderen zien wat mensen doen in relaties. Waardering voedt existentieel

recht. Gevend gedrag dat onopgemerkt, ont-kent, of belachelijk gemaakt wordt, schaadt mens en relatie. Toch komt dit voor. Denk maar aan Charly.

Daarom is het goed dat mensen hun eigen passende gedrag op waarde schatten. Eigen waardevol, intrinsiek en passend geven waarden, is een belangrijke kunst in het behoud van existentiële waarde. Daarna kan het getoond worden aan de ander. Het gereedschap voor deze kunstvorm is wederom de dialoog (Michielsens, et al. 2010; Boszormenyi-Nagy, & Krasner, 2012).

Vele jaren later ziet Charly's vader zijn kind wel. Hij geeft validatie. 'Bij het afscheid zei hij nog: 'Dit heeft je moeder nooit geweten.' En toen gaf hij me ineens een knuffel. Mijn vader zegt niet veel en hij knuffelt nooit. Dat hij zo reageerde is voor hem heel knap.' Haar stralende ogen zetten Charly's woorden nog extra kracht bij. Zo heerlijk voelt andervalidatie! In deze specifieke casus kon de andervalidatie komen na het gesprek. Dat gesprek was pas mogelijk na zelfvalidatie. Die zelfvalidatie ontstond door andervalidatie die de psycholoog Charly, vader, moeder en zelfs oma gaf.

Roulerende rekening: Het gevaar van betaald zetten

Het is pijnlijk wanneer dierbaren elkaar niet zien, elkaar uitbuiten of enkel zien wat níet gegeven wordt. Vanuit die pijn behandelen getroffen en anderen soms net zo. Hiermee reduceren getroffen zichzelf tot slachtoffers. Er ontstaat soms een ketting van destructieve relaties waar eerdere slachtoffers nieuwe slachtoffers maken. Hiermee verspeelt men de eigen kans op zelfvalidatie en de kans dat de ander zich valideert. Ook hier biedt de dialoog

kansen (Michielsens, et al. 2010; Boszormenyi-Nagy, & Krasner, 2012).

Charly's moeder gaf de roulerende rekening van haar eigen onvolledige zelfafbakening aan Charly. Daarop gaf Charly de roulerende rekening door aan de eigen partner. En zo stonden ook de huidige relaties op spanning. Het gesprek dat Charly voerde met vader gaf mij ruimte om met Charly te werken aan de eigen verantwoordelijkheid in de partnerrelatie.

Praktische deel: Tips voor jouw praktijk

In dialoog als oplossing – Praten is ons vak. De dialoog versterkt zelfafbakening en zelfvalidatie. Daarbij tackelt de dialoog problemen zoals 'gewoon veel geven', 'wel geven niet ontvangen' en 'betaald zetten'. Hoewel de dialoog niet vanzelfsprekend is, leveren psychologen ondersteunend werk. Onze praktijk straalt veiligheid en vertrouwen uit. Onze professionele gespreksvaardigheden stimuleren het gesprek.

Het is goed dat mensen hun eigen passende gedrag op waarde schatten

Als (toegepast) psycholoog geef je uiteraard een goed voorbeeld in de dialoog, maar het draait niet om jou. Spreek het systeem aan op de eigen verantwoordelijkheid van zelfafbakening en zelfvalidatie. Zorg er dus voor dat zij zélf een dialoog voeren. Zo wisselen zij hardop en in wederzijds vertrouwen uit; wie ze zijn,

wat ze te geven hebben, wat hun behoeften zijn en hoe de relatie daarin balans vindt. Identificeer zo je cliënt en diens relaties.

De dialoog op gang brengen: 'Als ik je zo goed beluister deed je meer huishoudelijke taken dan dat er in Nederland verwacht wordt van een dertienjarig kind. Dan zagen jouw weekenden er anders uit dan die van je vrienden en vriendinnen. Welke goede redenen had jouw dertienjarige zelf om dit te doen?'

Je kunt de dialoog verder stimuleren via 'meerszijdig valideren' en 'ontschuldigen'.

Meerszijdig valideren: de balans opmaken

Maak als psycholoog met het systeem de balans op. Bespreek samen welk gedrag gegeven is en welke last dat gedrag kostte. Het is belangrijk om te begrijpen dat jouw erkenning veel minder zwaar weegt dan de erkenning van de dierbaren van je cliënt. Vraag dus waar mogelijk naar erkenning van het systeem. Focus in je gesprekken op passend ontvangen dat aanwezig is. Heb ook aandacht voor intenties en het droevige onhandige falen dat mensen zo vaak in relaties doen. Geef je vertrouwen en oprechte interesse aan alle betrokkenen. Ook tijdens individuele gesprekken kun je de ander betrekken.

Validatie van de psycholoog en het systeem bevragen: 'Wat je nu hier vertelt over je ouders en jou, en de gelijkenis met je man en jou, dat raakt me. Alsof jouw geschiedenis zich herhaald, zo lijkt het mij. Stel, je partner zou hier vandaag aanwezig zijn, en je horen vertellen wat je net tegen mij vertelde. En ik zou dan aan hem vragen; wat betekent je lief voor jou? Wat denk jij dat hij dan zou antwoorden?'

Ontschuldigen: welke verantwoordelijkheid mag je verwachten?

Als je cliënt jou vertelt over onrecht, dan is het menselijk om daar ingezogen te raken. Welke psycholoog heeft niet eens gedacht: 'Je zou uit deze relatie moeten stappen.' Of: 'Die ander gebruikt je gewoon.' Het lijkt soms terecht om de schuld buiten de cliënt, op de schouders van de ander te leggen. Je helpt je cliënt daar uiteindelijk niet verder mee.

Het is interessant om je cliënt te bevragen naar de ander. Hoe kan het volgens je cliënt dat de ander doet zoals die doet. Welk verhaal gaat er schuil achter de partner of ouder? Wellicht heeft de dierbare schuld aan het onrecht van de cliënt. Toch vermindert de schuld misschien als de dierbare zelf gebukt ging onder onrechtvaardigheid. Leven is een keten van mensen over eeuwen heen. Iedereen is verantwoordelijk voor anderen. Maar voordat men verantwoordelijk werd, waren anderen verantwoordelijk voor hen. Begrip hiervoor maakt je cliënt en diens systeem vrijer.

Doorvragen op ontschuldiging: 'Ik hoor je vertellen dat je moeder voor je oma zorgde en dat ze daarover gekweld sprak. Kun je me meer vertellen over de situatie tussen je moeder en je oma?'

Je maakte in dit artikel kennis met een paar begrippen uit het contextueel werk. Daarnaast las je hoe je die begrippen in de praktijk kunt brengen. Nu je geraakt bent door het contextueel gedachtegoed kun je dat meteen uitdragen in de praktijk. Je kunt meteen meer nieuwsgierig worden naar gezinnen en patronen. Toch is contextueel werk vrij ingewikkeld. Wil je meer weten, dan is bijscholen mogelijk.

Je kunt met een hbo-diploma Toegepaste Psychologie prima verschillende kortdurende cursussen en vierjarige opleidingen volgen in Nederland en België.

Contextuele therapie

De grondlegger van contextuele therapie is de Hongaarse Ivan Boszormenyi-Nagy. Zijn denkwijze wordt voornamelijk beoefend in Nederland, Vlaams en Waals België, Hongarije, Scandinavië en Amerika. Meer informatie over contextueel werk vind je op www.contextueelwerkers.eu en www.contextueleactievlaanderen.be. ■



Mirella Brok schreef dit artikel vanuit haar deskundigheid als relatietherapeut met een eigen praktijk (www.relatietherapeutmirellabrok.nl). Na het afronden van haar opleiding Toegepaste Psychologie aan Fontys te Eindhoven, studeerde zij 4 jaar contextuele therapie in Antwerpen. Daar leerde ze contextueel en systemisch denken. Het raakte haar welke mooie resultaten contextueel werken haar cliënten gaf. Vandaar dat ze dit met een warm hart uitdraagt.

Literatuur

- Michielsen, M., Mulligen, W. van, Hermkens, L. (2010) *Leren over leven in loyaliteit*. Over contextuele hulpverlening. Leuven/Den Haag: Acco.
- Boszormenyi-Nagy, I. & Krasner, B.R. (2012) *Tussen geven en nemen. Over contextuele therapie*. Haarlem: Uitgeverij D Toorts.
- Nuyts, A. & Sels, L. (2017) *Tussen mensen. Contextueel denken over relaties, familie en samenleving*. Leuven: Lannoo Campus.
- Onderwaater, A. (2013) *De onverbreeklijk band. Inleiding en ontwikkelingen in de contextuele therapie van Nagy*. Amsterdam: Pearson.