

Hoe kan jouw cliënt meer zin in
het leven ervaren?
Door zich bewust te verbinden in
relaties

54

Meer zin in het leven door goede relaties

De zin in ons leven geeft onze cliënten richting en houvast. Vooral wanneer zij dat delen in hun relaties. Helaas is een goede verbinding voor veel van onze cliënten geen vanzelfsprekend gegeven. Verschillen, conflicten, verwijdering en zinloosheid liggen op de loer. Hoe kunnen wij als hulpverlener een handje helpen? Bijvoorbeeld door samen met onze cliënten te onderzoeken welke levenskunst hun leven en relaties zin geeft.

AUTEUR: Mirella Brok

Levensbeschouwing geeft mensen een kader, een 'wat'. Levenskunst past levensbeschouwing toe en geeft mensen een kans, een 'hoe'. Levenskunst afgestemd op het gedachtegoed van filosofen als Buber en Levinas en contextueel denkers als Nagy en Krasner, helpen bij het reflecteren op onszelf, terwijl we verbonden zijn met onze omgeving. Door de contextuele visie te vertalen naar levensbeschouwing en toe te passen als levenskunst, ervaart onze cliënt volgens mij meer zin in relaties met de eigen generatie, de oudere en de jongere generatie.

Verbinding

De verbinding met familie ontstaat door de bloedband en/of doordat we samenleven met elkaars zorg. De familieverbinding stelt ons in staat om zorg te geven en vragen aan elkaar. Ook al hebben we niet altijd voor elkaar gekozen, we zijn tot elkaar veroordeeld. En zelfs na de dood blijven we verbonden.

Waarop mensen hun keuze voor verbinding baseren, daar is nogal wat discussie over. Het ligt er maar aan of je gelooft in evolutie, biologie, cultuur, opvoeding, reïncarnatie, levenslessen of toeval. In dit artikel ga ik uit van het standpunt dat de mens vrijer is om vrienden en partners te kiezen. Na die vrije keuze kan een cliënt toch verschillen tegenkomen die uitmonden in conflicten. Terwijl je cliënt uit kamp rood komt waar men rood deed, rood sprak, rood dacht en alles gericht was om net zo rood te blijven, komt de ander uit kamp blauw, waar die ander blauw leerde doen, denken, voelen en spreken opdat het blauw blauw blijft. Door zich te verbinden met de ander, verbindt je cliënt zich ook met de blauwe familie.

Kleurpaletten van families

Kleuren naast elkaar krijgen meer helderheid. Dat vloekt soms. Het zijn ogenschijnlijk je cliënten

die vloeken. Ben je er bewust van dat er achter je cliënten hele kleurpaletten van families niet met elkaar mengen. Dit geeft spanning voor je cliënten en hun omgeving. Die spanning is lastig te dragen voor grote mensen en kinderen. Het is voor de kinderen dat de zin in familie, zin in relaties, en zin in het leven zo belangrijk is.

Luisteren

Haar ouders waren onvervalste hippies wat inhield dat zij opgroeide in vrijheid, creativiteit en openheid. Persoonlijke ontwikkeling was een van de speerpunten van haar opvoeding. Haar ouders was dat door de kerkelijk opvoeding ontnomen en zij deden het nu eenmaal helemaal anders. Ze voelde zich zelfverzekerd, maar merkte dat ze steeds wat aan de rand van de samenleving bleef, omdat ze meestal geen klik vond met de grote groep. Tot ze haar lieve vrouw ontmoette.

Haar vrouw groeide op bij ouders uit een klein dorpje met maar 550 mensen. Haar basisschool bestond uit negentien kinderen in totaal. Van haar ouders leerde ze om in deze kleine gemeenschap veel rekening met elkaar te houden. Moeder was op jonge leeftijd veel gepest. Dat zou haar dochter niet overkomen. Dus leerde ze haar dochter steeds af te stemmen op de ander in plaats van op zichzelf, om maar niemand voor het hoofd te stoten; zo hoefde ze nooit te vrezen voor afwijzing. Ze had een groot netwerk en werd gerespecteerd in haar werk bij een van grootste verzekeringsmaatschappijen in Nederland waar ze zelfs in het koepeloverleg goed samenwerkte. Ze liep nu ook al een paar jaar bij de bedrijfscoach om te leren voor zichzelf op te komen. Hun verschillen kwamen al snel aan het licht bij de opvoeding van hun zoontje. Want waar moeder haar kleine leerde bewust te zijn van zijn eigen stem, leerde mama haar kind om bewust te zijn van de stemmen in zijn

56

omgeving. Terwijl ze hun zoon het beste van twee werelden gaven, leerde zij zichzelf en elkaar ook te luisteren naar de stemmen van binnen en buiten. Zoonlief is aanvoerder bij de voetbalclub. Moeder heeft een yogaschool waar iedereen uit het dorp zich welkom voelt, ook de 'gewone' huisvrouw. Mama begint volgende maand als leidinggevende.

Mengen

Laten we als hulpverleners niet vergeten dat het juist de bedoeling is van de cultuur en natuur om te mengen met anderen. Het maakt onze cliënten uiteindelijk sterker. Het verrijkt hen. Het geeft hun leven zin. Help je cliënten dus het blauw te ontleden tot cyaantinten en rood tot magentatinten. Opdat ze de handvatten krijgen de kleurstalen te laten samen komen tot blauwig paars, roodpaars, pimpelpaars en lila. Om je cliënt tot levenskunstenaar te begeleiden, kun je onderstaande methodieken toepassen.

Open blik: leer de verhalen kennen van de families

In de voorbeelden van dit artikel staat steeds beschreven waar de cliënten vandaan komen. Bespreek ook met jouw cliënt waar hij vandaan komt.

Dat kan middels het tekenen van een genogram of een tijdlijn. Het verhaal kan verteld worden aan de hand van meegebrachte foto's of voorwerpen van vroeger. Je kunt dit thema gewoon bevragen vanuit je basisvaardigheden. Kies een methode die jou en je cliënt ligt.

Let erop dat je met je cliënt ook spreekt over de herkomst van ouders en schoonouders, opa's en oma's en vrienden van het gezin. Laat je cliënt deze verhalen bestuderen via huiswerkopdrachten en verder verdiepen in jullie gesprekken. Nodig in deze fase gerust partners, vrienden of familieleden uit.

Juiste gereedschap: leer de dialoog aan te gaan

Heb aandacht voor de relatie die de cliënt met zichzelf heeft, terwijl deze in relatie staat met anderen. Een ideaal middel hiervoor is de dialoog waarin mensen elkaar met nieuwsgierigheid en warmte bevragen, terwijl ze vertellen over hun eigen gedachten en gevoelens. De dialoog stimuleert wederzijds begrip en vrijheid om van elkaar te mogen leren. Het doel van de dialoog is niet om dezelfde persoon te worden. Het doel is om jezelf te blijven en de ander de ander te laten zijn, terwijl je een relatie opbouwt met elkaar en elkaars belangrijke anderen. In dialoog gaan leer je aan je cliënt door het goede voorbeeld te geven in jullie



Foto: Kim Friesen

Weet een vis dat hij in water zwemt als hij het water nooit verliet?

onderlinge gesprekken. Wanneer de hulpvraag het toestaat kun je je cliënt hierop laten oefenen in de praktijkruimte.

Aanwezig

Wanneer er visite is bij zijn ouders dan is zijn vader nog buiten in zijn schuur en zijn moeder maakt eerst nog de was af voordat de hapjes bereid worden. Er liggen daarom altijd voldoende tijdschriften in huis zodat visite zichzelf kan vermaken. En het is geen enkel probleem om televisie te kijken op een zender die hen interesseert. Bij zijn vriend is dit heel anders. Daar heeft zijn schoonmoeder alles al voorbereid voor hun komst zodat ze al haar aandacht aan hen geeft. Zelfs als ze een half uur te vroeg zijn, staat alles al in het teken van hun bezoek: ze zijn welkom!

Wanneer ze samen spreken over deze verschillen komen ze erachter dat ze beiden herkennen dat er in het ene gezin meer diepgaande gesprekken gevoerd worden dan in het andere gezin. Tegelijkertijd voelt er in het ene gezin veel meer druk om aanwezig te zijn. In het andere gezin is aanwezigheid meer vanzelfsprekend. Beide partners voelen dat soms het ene fijner is en soms het andere. Ze spreken af om hierin te experimenteren als ze zelf gastheren zijn. Dat geeft hen ruimte.

Doorzettingsvermogen: huiswerkopdrachten voor tijd samen

In iedere relatie is een juiste balans van verbinding en vrijheid van belang. Ontdek samen met je cliënt waar de overeenkomsten zitten in gedrag en tijdbesteding binnen belangrijke relaties. Achterhaal deze informatie wederom via technieken die passen bij jou en je cliënt, bijvoorbeeld al tekenend, in gesprekken, of via schema's op een whiteboard. Bekijk daarna met je cliënt op welke wijze het mogelijk is om meer tijd samen door te brengen en verbindt er desnoods een huiswerkopdracht aan.

Laat je cliënt ook nadenken hoe hij omgaat met een afwijzing op een uitnodiging en hoe hij zelf passend een afwijzing afslaan.

Geven en ontvangen

Ze zagen elkaar zo weinig vonden ze. Dan konden ze beter maar eens afspreken tussen de bedrijven door. Dat was dan in ieder geval toch iets. Misschien niet zo gezellig dat in de bedrijfsloods te doen. Maar haar schoonzus had meteen voorgesteld een lunch te regelen. Dat vond ze prettig. Dan werd het niet zo armoedig. Lief van haar schoonzus dat ze dat deed. Hoewel haar schoonzus nu voor de lunch zorgde voelde ze zich toch een goede gastvrouw. Zou zij ook iets meenemen? "Ach ja, een sapje en iets lekkers als toetje. Dat zou het feest compleet maken", vond haar schoonzus. Zo fijn om toch bij te dragen. Ze had er een hekel aan als mensen goedbedoeld zeiden: "Oh nee, niet nodig." Dan sta je daar met je goede bedoeling en dan wordt het niet aangenomen. Nee, dit was fijn zo. Na het eten stelde ze voor om de bordjes af te wassen. Ze had toch nog een vaat staan van het werk, nam ze dat toch gewoon mee. En weer kwam er geen: "Oh, nee joh, dat doe ik zelf wel." Er werd bedankt voor zo'n attent aanbod. En als ze morgen dan langsreed, opperde schoonzus, dan kon ze het meteen schoon meenemen. En dan zagen ze elkaar gewoon weer eens, dacht ze er zelf achteraan. Met een glimlach waste ze 's avonds de bordjes af met de rest van de vaat. Kunnen geven is eigenlijk ook ontvangen, dacht ze.

Dankbaarheid: benoem wat anderen geven aan je cliënt

Benoem aan je cliënt wat er gegeven wordt, wanneer je cliënt vertelt over diens partner, ouders, schoonouders, kinderen, vrienden of collega's. Geef erkenning voor het geven door het te bena-

drukken. Dat betekent dat je beseft dat mensen kunnen geven aan een mens en aan een relatie. Bespreek in een later stadium hoe je cliënt dankbaarheid kan tonen voor wat ontvangen is en hoe je cliënt zichtbaar kan geven.

Levenskunst: welk kunstwerk wil jouw cliënt creëren?

Kunstenaars laten zich niet vertellen hoe zij kunst maken. Mensen laten zich niet vertellen hoe zij het beste leven. Ik denk dat het passend is om niet aan onze cliënten te vertellen dat en hoe zij tot hun persoonlijke levenskunst komen. Wanneer de hulpvraag erom vraagt, kunnen we wel nieuwsgierige vragen stellen die stimuleren tot kunstzinnige levens:

- Welk gedrag wil je aanleren, zodat je jezelf meer geschikt voelt voor het leven in relaties?
- Welke les hoop je te leren van het leven in relaties?
- Wat vind je goed leven in relaties? Hoe leer je dat aan je volgende generatie?
- Wie vind je een mooi mens? Wat deed die mens? Wanneer en hoe doe jij dat in je leven?
- Wat vond je goed aan de levenshouding van je oma/vader/zwager/zus/partner/kind/vriend/baas/...?
- Welke levensles van je ouders heb je jezelf eigen gemaakt?
- Welke levensles kun je leren van je schoonfamilie?
- Wanneer vind je het leven van jou en je partner zo geslaagd dat je het een kunstwerk durft te noemen?
- Wanneer was jouw familie gelukkig in het leven? Wie deed daar welke moeite voor? Welk gedrag leer je daaruit?
- Hoe kun je bovenstaande informatie ombuigen tot jouw levenskunst?
- Hoe kun je jouw levenskunst onderdeel laten worden van het veelluik van de levenskunsten van jouw familie en schoonfamilie?

Referenties

- Buber, M. (1923). *Ik en Gij*. Utrecht: Erven J. Bijleveld.
- Dohmen, J. (2008). *Het leven als kunstwerk*. Amsterdam: Ambo.
- Nagy, I., & Krasner, B. (1986). *Tussen geven en nemen: Over contextuele therapie*. Haarlem: De Toorts.
- Nutys, A., & Sels, L. (2017) *Tussen mensen: Contextueel denken over relaties, familie en samenleving*. Tiel: Lannoo.
- Michielsen, M., Mulligen, W. van, & Hermkens, L. (1998). *Leren over leven in loyaliteit: Over contextuele hulpverlening*. Den Haag/Leuven: Acco.

Mirella Brok

Mirella Brok is psycholoog en relatietherapeut die zich liet onderwijzen in psychologie, systemische therapie en contextuele therapie. Via zelfstudie en studiedagen verrijkte ze zich met levenskunst en filosofie. Vanuit haar eigen praktijk werkt ze graag vanuit verschillende methodieken die zij op een geheel eigen wijze uitdraagt. Haar cliënten omschrijven haar als oprecht, aandachtig, gastvrij en eerlijk. www.psycholoogmirellabrok.nl