



Het maakt uit wie het doet

*Een verkenningsstocht
langs begeleidingsrelaties*

‘Het maakt uit wie het doet’, zei mijn acupuncturist toen ik vertelde over een specifieke vorm van behandeling die ik geleerd had en die ikzelf bij enkele behandelers had ondergaan en waarbij ik verschillen had ervaren. Mijn acupuncturist had een punt. Eigenlijk geldt dat wie de behandelaar is voor elke vorm van begeleiding. Niet iedere combinatie van zorgbieder en zorgvrager werkt. Er gaan ook weleens dingen mis, wat schade kan opleveren. Hoe vind je de juiste match? Een verkenningstocht langs enkele begeleidingsrelaties.

Eens in de zoveel tijd laait er een discussie op over wildgroei aan coaches en therapeuten. Daarbij wordt dan druk gezwaaid met keurmerken die garanties voor kwaliteit moeten geven. Als argument wordt het belang van de cliënt aangevoerd. Kennelijk is die niet in staat om zelf te kiezen wat goed voor hem is. Maar een keurmerk is nog geen garantie voor een relatie die werkt. Het neemt de klant denkwerk uit handen. Het denken is al voor je gedaan, zonder dat er kennis van jou is gevraagd en naar je vraag is gekeken. Keurmerken brengen je niet per definitie bij jezelf, zorgen er niet automatisch voor dat je in je eigen kracht komt te staan.

Een ander argument is het gebrek aan wetenschappelijke onderbouwing van de verschillende methodes. De vraag is echter of onze wetenschappelijke methodes en uitgangspunten wel toereikend en behulpzaam zijn. Hoewel vraagstellers zelf niet vragen om statistieken, valt voor het meetbaar maken van effectiviteit wel wat te zeggen. Vraagstellers komen naar hulpverleners ter verbetering van de situatie waarin ze zijn vastgelopen.

De menselijke factor

In december 2022 en januari 2023 stond er een artikel over opstellingenwerk in respectievelijk het NRC en het Leids Dagblad. Dát opstellingenwerk effectief is, begint ook wetenschappers op te vallen. Ben je een beetje nieuwsgierig van aard, dan wil je natuurlijk graag weten hoe het werkt. Daarbij doen een paar opstellingen soms meer dan een jaar

therapie. Oprechte wetenschappelijke belangstelling is natuurlijk mooi. Aan het einde van het artikel pleit de onderzoeker echter voor ‘een gestandaardiseerd protocol’, ‘zodat elke opstelling in principe volgens dezelfde methode wordt uitgevoerd. Want nu is elke coach in feite vrij om het op zijn of haar manier te doen.’

Mensen zijn geen petrischaaltjes in een laboratorium

Dit impliceert de aanname dat alles staat of valt met een eenduidige methode en dat het doel van de onderzoeker is om opstellingenwerk te reduceren tot één pil voor allen. Waarom zou je dit willen? Wie is daarbij gebaat? Je moet er bovendien een heleboel factoren voor buiten beschouwing laten. Hoe stel je vast of een verandering komt door de methode, of door een combinatie van factoren? Mensen zijn geen petrischaaltjes in een laboratorium. Gaat dit nog over het willen begrijpen waarom iets werkt?

De menselijke interactie

Ik heb zelf vijf jaar lang op basis van praktijk en literatuur onderzoek gedaan naar opstellingenwerk. Ik kom tot heel andere bevindingen. Het laat bovendien zien waarom ‘één pil voor allen’ niet opgaat. Het is het wegfilteren van de mens uit de methode. Wat blijft er dan nog over? Een leeg petrischaaltje, waarvan de ontwikkeling wordt stilgelegd. Want zó moet het en niet anders. Wat eruit wordt gefilterd is misschien wel de belangrijkste succesfactor: de mens. Uit baanbrekend onderzoek van moderne trauma-experts en wetenschappers blijkt dat het belang van de menselijke interactie niet te onderschatten is. Die is zelfs zo wezenlijk, dat het verankerd zit in onze biologie. En ja, in die menselijke interactie gaat ook heus het nodige mis. Maar zonder gaat het niet.

Veiligheid vóór alles

Er wordt weleens gezegd dat je veiligheid moet opgeven om te kunnen groeien. Maar uit je comfortzone komen is iets anders dan veiligheid loslaten. De werking van ons autonome zenuwstelsel laat zien dat veiligheid een fysiologische toestand is en een voorwaarde voor gezondheid en groei. Tot op celniveau zijn er eigenlijk



maar twee toestanden: veilig of onveilig. In een veilige toestand kunnen we uitreiken, ontdekken, groeien, leren en ontwikkelen. In standje onveilig zijn we aan het overleven en zijn onze gedragsmogelijkheden beperkt. Dan is het in eerste instantie vechten of vluchten. En als dat niet lukt, schakelen we terug naar bevriezen. Dit is een heel functioneel en potentieel levensreddend mechanisme, zolang we maar weer naar 'veilig' kunnen schakelen als het gevaar geweken is. Dan pas kunnen we uit de comfortzone stappen. Vaak maken we die beweging vanzelf – onze aangeboren nieuwsgierigheid kan weer geleefd worden. Het is dus nogal belangrijk dat je je veilig kunt voelen binnen de therapeutische relatie. Dit is de basis van je herstel of helende proces.

Veiligheidssignalen leren herkennen

Dr. Stephen Porges heeft veiligheid als biologische context uitgewerkt in zijn polyvagaaltheorie. Hij ontdekte dat ons lichaam via het autonome zenuwstelsel voortdurend signalen van veiligheid en onveiligheid uitzendt en opvangt. Dit gaat volledig buiten het bewustzijn om. Zodra we signalen van onveiligheid oppikken, laat ons zenuwstelsel de rem op onze verdedigingsmechanismen los.

De veiligheidssignalen van een ander zenuwstelsel (in dit geval de begeleider) kunnen ons als het ware 'ophalen' en terugbrengen naar een toestand van veiligheid. Dit wordt co-regulatie genoemd. Als begeleider kun je dit bewust leren toepassen.

Je veilig voelen, of niet

Als cliënt is het belangrijkste dat je je bewust wordt of je je veilig voelt of niet. Dat betekent letten op je lichaamssignalen, zonder oordeel. Hoe reageert je lichaam wanneer je je op je gemak voelt? En hoe wanneer er spanning ontstaat? Bij welke signalen ga je 'aan' en wanneer 'log je uit'? Wat heb je nodig om je te kunnen openstellen en wanneer sla je dicht? Gun jezelf ook de tijd om je veilig te gaan voelen bij iemand. Respecteer weerstand. Dit is meestal een autonome reactie om je te beschermen tegen kwetsbaarheid.

Gun jezelf ook de tijd om je veilig te gaan voelen bij iemand

Een ontwikkeltraject betekent loslaten van wat vertrouwd is. Het nieuwe is onbekend en daarmee onvoorspelbaar. Onvoorspelbaarheid is biologisch gezien onveilig. Wat je nodig hebt is een begeleider die zelf goed gereguleerd is. Iemand wiens zenuwstelsel voldoende in veiligheid verankerd is, om jullie beiden te kunnen dragen als het spannend wordt.

Je begrepen voelen is een uiterst belangrijk

veiligheidssignaal. Zelf volg ik pas een begeleider als die mij kan volgen. Ook als ik daar niet bewust voor kies, schiet ik soms vanzelf in de weerstand en soms blokkeert zelfs mijn lichaam. Inmiddels weet ik dat dat niet voor niets is. En ik weet ook dat het misgaat als ik die signalen negeer. Ik heb een innerlijk 'ja' nodig voordat ik verder kan. Leiden en volgen gaat in één beweging en wanneer dat niet het geval is, volg ik niet. Dit mede dankzij mijn automatische piloot, het autonome zenuwstelsel.

Is het van jou of van mij?

Het projectiemechanisme levert ook een interessante invalshoek op. Projectie is een universeel menselijk, onbewust proces. Een korte uitleg. Je psyche bestaat uit een bewust en

een onbewust deel. In je onbewuste kunnen je verdringen zitten, onbewuste waarnemingen, latente talenten, enzovoort. Het interessante is nu, dat je onbewuste dingen in de buitenwereld projecteert. Je ziet de wereld door de bril van je eigen projecties. Een uitspraak van Herman Finkers drukt dit mooi uit: 'Het oog ziet niet wat op het netvlies valt, maar wat in het hart ligt.' Projectie gaat altijd samen met emotie. In de regel geldt: Hoe meer emotie, hoe groter de projectie – en hoe groter de eenzijdigheid of vertekening van ons beeld.

Projectie

Iedereen projecteert. Daar is niks mis mee. Sterker nog, projecties brengen je precies waar je zijn moet. De Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung noemde projectie de Koninklijke weg tot zelfkennis. Begeleiders projecteren ook. Dan worden ze geraakt in hun eigen thematiek. En, echt waar, cliënten hebben een neus voor de schaduwthema's van hun begeleiders. In de Jungiaanse psychologie heet dit complexverwantschap, in opstellingenwerk parallel proces. Mensen met een complexverwantschap kunnen elkaars overtuigingen versterken en zo hun 'gelijk' bevestigen. Wanneer je als begeleider steeds cliënten met hetzelfde type klacht krijgt, is het tijd om na te gaan wat er in jouw leven rond dit thema speelt. Misschien word je gespiegeld.

Projectiemechanisme

Met het projectiemechanisme komt ook grensoverschrijding in beeld waar begeleiders mogelijk uit willen blijven. Ze kunnen dan hun best doen om klinisch objectief te blijven, of strikt een voorgeschreven methode hanteren en de eigen gevoelens en intuïties negeren. Ga je nu kijken naar de interactie tussen twee mensen, dan zien we het volgende. Er is een interactie tussen bewustzijn en onbewuste van persoon A. Hetzelfde gebeurt bij persoon B. Wat het best waarneembaar is, is de uitwisseling tussen het bewustzijn van A en dat van B. Maar alle andere communicatielijnen zijn er ook! Alles wat je doet gebeurt in de interactie. Het is onmogelijk om uit de interactie te blijven! Cijfert de behandelaar zichzelf weg, dan verbant hij een deel van zichzelf naar zijn onbewuste, waar hij er geen zicht of invloed meer op heeft. Dit deel kan een eigen leven gaan leiden en komt dan in geprojecteerde vorm naar buiten. Zo kan hij met de cliënt een verkeerd spoor inslaan. Dat kan schade en zelfs hertraumatisering opleveren. Hetzelfde geldt ook wanneer de invloed van de begeleider uit het proces gefilterd wordt vanwege een 'one size fits all'-methode. En waar, wanneer de klacht centraal staat



en niet de mens, en passant ook de klant uitgegumd is. Het is dus vooral van belang dat begeleiders het projectiemechanisme weten te hanteren om hun eigen proces en het proces van de cliënt te kunnen onderscheiden. Daarmee worden de projecties zelf een bruikbaar instrument! Ze laten zien waar het werkelijk over gaat. De psychische dynamieken in de cliënt vinden ook plaats in de interactie met de begeleider. Meer in het hier-en-nu dan dit kun je niet hebben.

De bomen en het bos

Er is een groot aanbod van methodes en aanbieders. Hoe ga je nu door de bomen het bos zien? Ook als wanneer er geen ruimte is voor keuze, kun je wel een stuk regie nemen op met wie je je diepste kwetsbaarheden deelt. Kies op basis van vertrouwen in je waarnemingen. Doe je eigen onderzoek. Wat is de kern van je hulpvraag? Welke methodes kunnen passend zijn? Welke uitgangspunten hebben die? Welke vragen kun je stellen voor je met een begeleider in zee gaat?

Traumadeskundige prof. dr. Bessel van der Kolk doet in zijn boek "Traumasparen" een aantal waardevolle suggesties: 'Hoewel het ongepast en onethisch is als therapeuten in detail treden over hun persoonlijke worstelingen, is het niet meer dan redelijk om aan hen [therapeuten] te vragen in welke specifieke therapievormen ze zijn opgeleid, waar ze hun vaardigheden hebben opgedaan en of ze persoonlijk profijt hebben gehad van de behandeling die ze voorstellen aan jou.

Er bestaat geen ideale behandeling voor trauma (...). Geen enkele therapeut kan van elke effectieve behandeling op de hoogte zijn. Hij moet openstaan voor het verkennen van verschillende mogelijkheden die in jouw geval zouden kunnen helpen en die wellicht anders zijn dan wat hij aanbiedt. Hij moet er bovendien voor openstaan om van jou te leren.'

Hoewel Van der Kolk zich gespecialiseerd heeft in trauma, zijn deze uitgangspunten naar mijn idee bruikbaar in elke vorm van therapie of begeleiding.

Een veilige verbinding met je begeleider is een essentiële voorwaarde

Samengevat

Je trekt samen met je begeleider op in een persoonlijk bewustwordingsproces, de ontdekking van jezelf. Dat is een reis die niet klinisch objectief te maken is en die ook niet vrij is van risico's. Verken je vraag, verdiep je in beschikbare methodes en in potentiële begeleiders. Kun je je vinden in de uitgangspunten? Wat is ieders professionele achtergrond? Over welke ervaringsdeskundigheid beschikken ze?

Een veilige verbinding met je begeleider is een essentiële voorwaarde voor het aangaan van een traject. Dat begint met oprechte interesse in jou en jouw situatie. Voel je je begrepen? Je bent méér dan een diagnose of een lijst symptomen. Hoe zit het met voorspelbaarheid?

Welke kaders heb jij nodig? Je lichaam weet precies hoe je moet overleven. Je beste troef is de taal van je lichaam te leren verstaan en vertrouwen.

Besef dat elke begeleider of therapeut óók leert van jou. Bij een begeleider die dat van zichzelf weet, loop je minder kans dat deze denkt jou te helpen met zijn oplossing, terwijl hij in feite zijn eigen overtuigingen en schaduwthema's op je loslaat. Het gaat er niet om dat er niets mis mag gaan.

Het gaat erom dat er gewerkt wordt vanuit contact.

Het maakt uit wie het doet. Jullie doen het namelijk samen.

De mooiste transformaties ontstaan in diepe verbinding met je begeleider. En dat is dus bij iedereen anders.

Literatuur

- Monique Damen, "Het onzichtbare zien"
- Drs. Karen Hamaker-Zondag, "Het projectiemechanisme in de praktijk"
- Prof. dr. Bessel van der Kolk, "Traumasparen" (Engelse titel: "The body keeps the score")
- Dr. Gabor Maté, "De mythe van normaal"
- Dr. Stephen Porges, "De polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid"



tekst: © Monique Damen
www.kommacoaching.nl

Monique begeleidt mensen door middel van coaching, training en opstellingen naar autonome zelfontwikkeling, zodat ze de regie krijgen over zichzelf. Ze is onder meer geschoold in Jungiaanse psychologie, systemisch werk en trauma. Deze vakgebieden heeft ze gecombineerd in haar werk en in haar boek "Het onzichtbare zien".