

Doen wat je kunt, weten wat je *doet*

VEILIGHEID IN VERTICALE RELATIES



Recent verscheen het boek *Doen wat je kunt, weten wat je doet* over dynamieken achter gedrag en veiligheid in verticale relaties. Verticale relaties zijn relaties waarin sprake is van enige mate van ongelijkheid en afhankelijkheid. Denk aan de relaties ouder-kind, leerkracht-leerling, therapeut/coach-cliënt, manager-medewerker. Auteur Monique Damen brengt hierin nieuwe kennis en al langer bestaande invalshoeken over universele dynamieken achter gedrag samen. Ook komen de schaduwkanten van begeleiderschap en de ontwikkeling van de ethiek aan de orde. Begeleiders krijgen hiermee andere dan de gebruikelijke instrumenten tot hun beschikking, die soms op verbluffend eenvoudige wijze bijdragen aan gezondheid, herstel en ontwikkeling.

Gedrag is meestal niet bewust gekozen en dus ook niet vrijwillig. Wanneer we de universele dynamieken achter gedrag leren kennen, zal blijken dat ons handelen lang niet altijd het beoogde effect kan hebben – en soms zelfs leidt tot het tegenovergestelde van wat we willen bereiken. Bovendien wijst deze kennis op routes die beter werken en die helpen om onbedoelde schade te voorkomen. Ze zijn namelijk voorwaardenscheppend voor het effect van welke begeleidingsmethode dan ook. Systemisch werk of opstellingenwerk is bijvoorbeeld een prachtige manier om de werkelijkheid achter de werkelijkheid te onderzoeken. Het is een

methode die de laatste jaren sterk aan populariteit wint, omdat ze zo krachtig en effectief is. Toch is ook deze methode aan dezelfde dynamieken onderhevig – en dus is ook schade mogelijk. Dat wordt niet altijd onderkend.

Alle in het boek aangereikte perspectieven laten zien, dat wat er gebeurt, *in de verbinding* gebeurt. Contact is de sleutel die bepalend is voor succes. Dynamieken in de cliënt en in de begeleider komen samen. Dat betekent onder meer dat de persoonlijke betrokkenheid van de begeleider noodzakelijk is. Zowel vanuit onze biologie als vanuit de psyche bezien, blijkt klinische objectiviteit niet alleen onmogelijk, maar bovendien risicovol omdat het op verschillende manieren de veiligheid kan ondermijnen. Tegelijk is gezonde begrenzing noodzakelijk. Daarbij komen ethische afwegingen om de hoek kijken. De ethiek van waaruit een begeleider werkt, heeft direct invloed op de veiligheid van de relatie. De ervaring van veiligheid is een voorwaarde voor gezondheid, herstel en groei. Het maakt het mogelijk dat we als mens onze cognitieve en creatieve vermogens kunnen benutten.

De biologie van veiligheid

Veiligheid organiseren we veelal door het beperken van risico's. Wanneer je 100% veiligheid nastreeft, kun je vast komen te zitten in een waslijst aan regels die je bewegingsruimte ontnemt en die nog steeds geen veiligheid garandeert. Een nieuw perspectief op veiligheid levert onze biologie. Ons lichaam blijkt volledig buiten ons bewustzijn om te bepalen of de omgeving veilig is of niet en daar ook direct op te reageren. Dit doet het in een vaste, evolutionair bepaalde volgorde: eerst mobilisatie

"Contact is de sleutel die bepalend is voor succes."



(vechten of vluchten) en pas als dat niet werkt immobilisatie (bevriezen). De route terug verloopt precies andersom. Ons zenuwstelsel beschikt over drie specifieke fysiologische toestanden, waarvan er twee als overlevingsmechanisme worden ingezet. In welke van deze toestanden we ons bevinden, bepaalt hoe we de wereld ervaren en welke gedragsmogelijkheden we hebben.

Normaal gesproken bewegen we door de dag flexibel door deze fases heen. Wanneer het zenuwstelsel echter ontregeld is door bijvoorbeeld trauma of door voortdurende signalen van dreiging of

gevaar, kunnen we vast komen te zitten in een van onze overlevingstoestanden. Vanuit dit perspectief bekeken, wordt opeens helder dat onze biologie iets anders van ons vraagt dan veiligheidsmaatregelen die we nemen vanuit onze overtuigingen over veiligheid. Het wordt ook helder waarom er zo'n toename is aan agressie en depressies. Bovendien, energie die wordt ingezet voor overleving, is niet beschikbaar voor herstel en groei. Andersom zorgt fysiologisch ervaren veiligheid ervoor dat zowel lichaam als psyche weer in balans kunnen komen. Veiligheid is de behandeling en hoe we een biologisch veilige context kunnen scheppen, is te leren. Daarbij kunnen we gebruik maken van soms verbluffend eenvoudige interventies, die als vanzelf voortkomen uit een andere manier van kijken. Lichaamsbewustzijn is hierbij onmisbaar. Gelukkig blijken we over veel meer instrumenten te beschikken dan je zou verwachten: We hebben minimaal twaalf zintuigen en kunnen bovendien dat wat we hebben, beter leren benutten.

Hechting

Een ander perspectief dat laat zien hoe essentieel de menselijke interactie is als het gaat om heling en transformatie, is hechting. Een mens kan niet overleven zonder, het is de allereerste levensbehoefte. Hechting gaat vooraf aan welke succesvolle interventie dan ook en zonder hechting bereik je in de begeleidingsrelatie niets. Hechting maakt de begeleider tot oriëntatiepunt en de cliënt ontvanke-lijk voor invloed. De cliënt volgt je niet automatisch omdat je een bepaalde rol of positie hebt. Je kunt er gerust van uitgaan, dat de cliënt al iets van hechtingsleegte of trauma heeft, anders zat deze niet bij je. Hechting zou daarom prioriteit moeten hebben in de begeleidingsrelatie. Ontbreken van veilige hechting kan leiden tot herbevestiging van oude patronen en zelfs tot hertraumatisering. Bovendien is er een spanningsveld tussen hechting en autonomie. Wanneer hechtingsproblematiek wordt opgelost, verdwijnen weerstand en probleemgedrag vaak vanzelf omdat ze niet meer nodig zijn. Sociaal wenselijk gedrag betekent niet automatisch veiligheid. Op het hoogste niveau van hechting ervaren we een werkelijk gehoord, gezien en gekend worden. Daarin zijn de grootste transformaties mogelijk – en het is het meest kwetsbare niveau. Wanneer we het hebben over het belang van de 'klik' tussen begeleider en cliënt, dan gaat dat over hechting en fysiologisch ervaren veiligheid. Daarom boekt de een meer resultaat dan de ander.

“Hechting gaat vooraf aan welke succesvolle interventie dan ook en zonder hechting bereik je in de begeleidingsrelatie niets.”

Het ego en projectie

Het ego en het projectiemechanisme hebben een slechte naam, maar ontvangen in het boek rehabilitatie vanuit Jungiaans psychologisch perspectief. Het ego is vanuit die invalshoek het enige instrument dat we hebben voor bewust-zijnsontwikkeling. Een zwak ego is niet in staat te reflecteren. Het individu blijft dan hangen in een onvolwassen ontwikkelingsfase. Een sterk ego kan wel reflecteren en neemt verantwoordelijkheid voor gemaakte keuzes. Het is niet het ego zelf dat we hebben los te laten, maar *identificatie* met het ego. Identificatie leidt tot afsplitsing, omdat we ons vereenzelvigen met een deel: het ego, een rol die we vervullen, een maatschappelijke positie, een groep, een idool of iets anders. We zijn altijd meer dan het deel waar we ons mee identificeren. Het ego hebben we nodig om daar zicht op te krijgen en keuzes te kunnen maken.

Projectie betekent dat we de wereld niet zien zoals die is, maar zoals we zelf zijn. We nemen waar vanuit onze persoonlijke filters. Vanuit dit besef kan er een taboe op projectie ontstaan. Het punt is alleen dat we toch wel projecteren, pijlsnel en onbewust. Ook begeleiders. We kunnen er achteraf op reflecteren, maar het niet voorkomen. Tragisch genoeg blijkt, dat juist wanneer een begeleider uit de projectie wil blijven, deze een deel van zichzelf naar het onbewuste verbant. Hoe goed bedoeld ook, juist dát leidt tot projecties die schade kunnen opleveren. Het projectiemechanisme kan ook als instrument worden ingezet voor het proces van de cliënt, omdat het een uitstekende route is naar zelfkennis. Hiervan gebruik maken betekent bovendien insluiten van subjectiviteit; er komt ruimte voor verschillende belevingswerelden en nieuwe perspectieven.

Ethiek en heelwording

Ethiek gaat over wat we als goed en kwaad beschouwen. De beroepsethiek van waaruit de begeleider werkt, is zeer bepalend voor wat er in het proces met de cliënt gebeurt. Een duik in wat ethiek eigenlijk is en hoe we bepalen wat goed en fout is, is daarmee alleszins zinvol. Hoe komen we voorbij goed en kwaad? Hoe kan het, dat we als begeleiders op basis van objectieve criteria ook precies het verkeerde kunnen doen? Hoe heeft ethiek zich ontwikkeld en zijn er ook andere vormen van ethiek mogelijk? Stel je bijvoorbeeld voor, dat je bij je morele afweging niet meer richt op 'doen wat goed is', dus op collectieve normen, maar op 'heel zijn'.

Dan ga je als begeleider heel andere keuzes maken, die wellicht onconventioneel zijn, maar de klant wel verder helpen in zijn proces. Alles wat geïntegreerd is, hoeft niet meer op de buitenwereld te worden geprojecteerd. De persoonlijkheid wordt daarmee stabiel, de klant autonomer en zijn ego sterker en verantwoordelijker. Deze ethiek is alleen niet zo gemakkelijk in gedragscodes te vatten.

“Wie een authentieke verbinding met zichzelf voorleeft, helpt de cliënt zich te opnieuw te verbinden met diens eigen afgesplitste zielsdelen.”

Elk van de aangereikte perspectieven begint bij de begeleider zelf. Doorgeven begint met aannemen. Wie een authentieke verbinding met zichzelf voorleeft, helpt de cliënt zich te opnieuw te verbinden met diens eigen afgesplitste zielsdelen. Dit is waar het helen van trauma in essentie over gaat: opnieuw verbinden met jezelf, je lichaam en je innerlijk weten, waardoor je ook weet dat je deel bent van iets groters. De menselijke maat is daarbij een groot goed.

Heling is de weg naar ooit weer heel zijn. Wat daar bovenal voor nodig is, is veilige bedding.



Monique Damen begeleidt mensen naar hun innerlijk kompas. Ze is onder meer geschoold in Jungiaanse psychologie, opstellingenwerk, polyvagaaltheorie, hechting en trauma. Veiligheid in verticale relaties heeft haar bijzondere aandacht. Van haar hand zijn inmiddels twee boeken verschenen: *Het onzichtbare zien* en *Doen wat je kunt, weten wat je doet*. Meer informatie: www.kommacoaching.nl/boek