

Begrijpen

meer begrepen

DOOR: MONIQUE DAMEN

In onze cultuur ligt er een sterke nadruk op rationaliteit. Cliënten kunnen onze spreekkamer binnenkomen met vastgezette overtuigingen. Rationaliteit kan ook een vertrouwde overlevingsroute zijn, bijvoorbeeld door weg te blijven van pijnlijke gevoelens. Wanneer iemand vastzit in rationaliteit, kan het voor begeleiders lastig zijn om hen te helpen hun perspectief te verruimen. Mogelijkheden buiten de vertrouwde paradigma's passen lang niet altijd 'in het hoofd', terwijl een verschuiving van perspectief buitengewoon dienend kan zijn om in een andere beweging te komen. De cliënt loopt immers vast in zijn of haar benadering en komt zelf met de beschikbare middelen niet meer verder. Wanneer je meer ervaringsgericht dan vanuit een cognitieve aanpak werkt, is het vaak handig het willen begrijpen even te parkeren. Immers, er is éérst de ervaring en dan pas het begrijpen daarvan, wat doorgaans samengaat met vallende kwartjes en nieuwe inzichten. Minder functioneel is het, wanneer dit 'parkeren' een starre richtlijn wordt en leidt tot een taboe op willen begrijpen. De ervaring dát een bepaalde benadering effect heeft, moet dan genoeg zijn en het hoe en waarom ervan mag niet meer bevraagd worden. Het maakt werkelijk uit wat de aard van het willen begrijpen is. Zowel voor cliënt als voor begeleider.

Begrijpen en begrepen worden

Specifiek in begeleidingsrelaties speelt begrijpen een belangrijke rol als het gaat om het ervaren van veiligheid. Dat is geen psychologisch, maar een biologisch mechanisme, al zijn die twee sterk aan elkaar verbonden. Het zenuwstelsel zoekt in de interactie - buiten het bewustzijn om - actief naar signalen van veiligheid. Wanneer die ontbreken, blijven de verdedigingsmechanismes actief. Dit heeft direct gevolg voor het effect van de begeleiding, omdat het de gedragsmogelijkheden beperkt en de waarneming beïnvloedt. De cliënt kan zich

niet openstellen en aannemen wat de begeleider te bieden heeft.

Begrijpen maakt de omgeving voorspelbaar. Voorspelbaarheid is een belangrijk veiligheidssignaal, in het bijzonder voor kinderen en mensen met trauma. Elk herstelproces is een nieuwe route en daarmee biologisch in meer of mindere mate onveilig. Wat je altijd gedaan hebt, is wel voorspelbaar en kan daardoor veiliger voelen dan de nieuwe route, ook al is dat risicovoller. Dit beseffen geeft een ander perspectief op mensen die in destructieve situaties blijven zitten. Een buitenstaander kan daar iets van vinden, maar de persoon om wie het gaat, weet werkelijk niet hoe het anders kan, of kan blokkeren bij de onzekerheid over nieuwe stappen in een nog onbekende wereld.



Wanneer de cliënt de begeleider begrijpt, maakt dit de relatie voorspelbaar. Een begeleider die voorspelbaar is in gedrag en heldere kaders biedt, biedt het zenuwstelsel van de cliënt de mogelijkheid om tot rust te komen. Wijzen op controlethema's daarentegen is om verschillende redenen niet functioneel. Het kan al snel worden opgepikt als afwijzing, zeker als de cliënt zich al kwetsbaar voelt. Bovendien is er meestal sprake van een overlevingsmechanisme dat zijn uiterste best doet om het zenuwstelsel via voorspelbaarheid weer in een toestand van veiligheid te brengen. Dat erkennen en waarderen betekent dat er ruimte is voor de zelfbescherming en kwetsbaarheid van de cliënt. Controledrift verdwijnt vanzelf wanneer deze niet langer nodig is.

Wat verder een niet te onderschatten impact heeft op de ervaring van veiligheid, is begrepen worden. Wanneer de cliënt zich begrepen voelt, is de begeleider veilig te benaderen en kan de cliënt zich openstellen. Er is geen zenuwstelsel dat zich niet enigszins ontspant, wanneer de persoon zich werkelijk gehoord, gezien en begrepen voelt. Dit vraagt compassievol luisteren, zonder te willen fixen of aan te nemen dat je weet hoe iemand zich voelt. Fixen en invullen geeft zelden de steun waar behoefte aan is, waardoor iemand zich juist onbegrepen gaat voelen. Dat is dan weer een teken van gevaar en aanleiding om alert en voorzichtig te blijven. Wanneer je als begeleider je kunt opstellen als getuige in het verhaal van de cliënt, ben je open voor diens beleveniswereld. Vanuit die basishouding kan de weerstand omlaag en kan er ruimte ontstaan voor vertrouwen en overgave.

Je lichaam begrijpen

Zeker wanneer cliënten getraumatiseerd zijn, kan het lastig zijn hun lichaam te 'bewonen'. Bij pijn en moeilijke gevoelens wegblijven is een

"Er is geen zenuwstelsel dat zich niet enigszins ontspant, wanneer de persoon zich werkelijk gehoord, gezien en begrepen voelt."



belangrijk overlevingsmechanisme, maar het nadeel van chronisch uit je lichaam zijn is, dat je de boodschappen van je lichaam niet meer verstaat of zelfs herkent. Opnieuw contact maken met het lichaam is een belangrijk instrument om weer grip te krijgen op je ervaring en inzicht in je proces. Als begeleider kun je je cliënt hiermee helpen. Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen emoties en sensaties. Emoties zijn grofweg te verdelen in varianten van bang, boos, blij en bedroefd. Bij sensaties gaat het meer om woorden als warm, koud, hongerig, misselijk, trillerig, strak, zacht, verdoofd, helder, bevroren, beklemmend, vrij enzovoort. Niet iedereen heeft voldoende vocabulaire ontwikkeld om zijn lichaamssensaties te kunnen beschrijven. Uitbreiding van de woordenschat is een groot goed. Je leert daarmee je lichaam, jezelf en je ervaringswereld beter kennen. Met het benoemen word je je meer bewust van wat je ervaart, ook al begrijp je het nog niet. Als je weet wat je ervaart, kun je het benoemen. Zo heeft je woordkeuze effect op de manier waarop je contact maakt. Dus ook voor begeleiders is het een belangrijke kwaliteit om te ontwikkelen. Enerzijds om de eigen ervaring in het contact te kunnen benoemen, maar ook om de cliënt te kunnen leren de ervaringsmogelijkheden uit te breiden.

"Uitbreiding van de woordenschat is een groot goed. Je leert daarmee je lichaam, jezelf en je ervaringswereld beter kennen."

Specifiek voor begeleiders

Als begeleider kun je een scala aan dynamieken tegenkomen bij de cliënt en heb je de nodige keuzes te maken in wat op enig moment de beste aanpak is. Wanneer benoem je bijvoorbeeld schaduwkanten bij je cliënt en wanneer is het beter ruimte te bieden aan het zelf ontdekken ervan? Soms is mildheid en souplesse op zijn plaats, soms een ferme, heldere afbakening en soms is het beter om de onbewuste tendensen bij de cliënt even te laten voor wat ze zijn. Bewegen in dit krachtenveld is voorwaar niet eenvoudig. Of je passende keuzes maakt, is sterk afhankelijk van je begrip van waar je mee te doen hebt en welke van je vermogens je in kunt zetten.

Een voorbeeld uit het boek *Het kwaad in het sprookje* van Jungiaans analytica Marie Louise von Franz is het volgende: Zij en een andere therapeut liepen beide bij een patiënt tegen vergelijkbare problematiek aan. Ze legden hun casussen in supervisie voor aan Carl Gustav Jung, de bekende Zwitserse psychiater.

Op basis van het effect bij de cliënten adviseerde hij in het ene geval mild en welwillend te blijven. In het andere geval was zijn advies om de patiënte onverbloemd op haar destructieve aard te wijzen en de analyse te beëindigen.

Von Franz deed het met het zweet in haar handen. Na een aantal jaren zonder behandeling was haar patiënt weer volkomen in orde.

Juist bij keuzes als deze is het van belang dat de begeleider zelf begrijpt waarom hij een bepaalde aanpak kiest voor de cliënt.

Het kan zijn, dat de begeleider vanuit helder inzicht de juiste keuze maakt of het juiste advies geeft. Het kan zijn dat hij dat vanuit een goede verbinding met zijn innerlijke hulpbronnen doet. Het kan ook zijn, dat de juiste weg toevallig bij zijn eigen paradigma past. En dan kan het zijn, dat de begeleider verkeerd kiest. Met als mogelijk gevolg schade, ook al was dat niet de bedoeling. De belevingswereld van de cliënt kan werkelijk een andere zijn dan de begeleider in beeld heeft.

De kers op de taart

Tot slot is er nog een heel mooie variant van willen begrijpen. Dat is er een die niet voortkomt uit overlevingsmechanismen of ten dienste staat van een zuivere begeleiding. Dit willen begrijpen is een teken van emergentie: de natuurlijke, uitgaande nieuwsgierigheid die voortkomt uit veilige hechting en ons juist in contact brengt met een grotere wereld en vernieuwing. In deze staat van zijn kan er werkelijk een ontdekkingsreis plaatsvinden en zijn diepe transformaties mogelijk. Het is de kers op de taart van procesbegeleiding, wanneer je vanuit die veilige basis samen met je cliënt diens beweging kunt onderzoeken.

Bronnen:

Deb Dana - *Verankerd in veiligheid*

Monique Damen - *Doen wat je kunt, weten wat je doet*

Marie-Louise von Franz - *Het kwaad in het sprookje*

Gordon Neufeld - *Laat je kind niet los*

Stephen Porges - *Replacing Stockholm Syndrome with new framework of appeasement* (webinar)



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