HET BEGINT MET GEZIEN WORDEN!

Arend Jan Poelarends

foto bigstock

Erik (21 jaar): 'Ik merk dat ik voortdurend alert ben. Het zorgt ervoor dat ik doodop ben. Nu ik net een nieuwe baan heb, merk ik dat ik het heel spannend vind om contact met nieuwe collega's aan te gaan. Eerlijk gezegd vertrouw ik ze niet.' In gesprekken die volgen vertelt Erik over zijn gezinsleven. 'Mijn vader en moeder hadden vaak ruzie. Het kon zomaar gebeuren. Als jongentje van vijf jaar zei ik er wat van, maar dan stuurde mijn vader mij naar mijn kamer. Toen ik twaalf jaar was sloeg mijn vader mij met een metalen stang op mijn rug; ik vluchtte naar een vriendje. Daar vertelde ik een smoesje, ik heb het nooit durven vertellen.'

Veel jongeren worstelen met problemen die niet zomaar op te lossen zijn en waarvan het ontstaan voor hen nog onduidelijk is. Wat zou hen kunnen helpen? In dit artikel neem ik je mee in de binnenwereld van de emotioneel eenzame jongere en de transformerende werking van het 'gezien worden'. Het gaat over de kern van het leven, belicht vanuit de psychosociale therapie. Er is hoop voor de ongeziene!

Johan Weerkamp | 36253 | 20211118

Ongezien

'De eenzaamheid van je niet-gezien voelen is net zo'n fundamentele kwelling als lichamelijke pijn, maar is aan de buitenkant niet af te lezen' (Gibson, 2020, p. 13).

Een ouder die adequaat reageert op de behoefte van zijn/haar baby sluit goed aan; hier kan veilige hechting ontstaan (Nicolai, 2018). Helaas zijn niet alle ouders goed in staat aan te sluiten op de binnenwereld en de behoefte van de baby. Als een kind huilt omdat het melk wil en de moeder laat het kindje liggen, bestraft het of pakt het op en sust het, dan wordt er niet goed aangesloten. Het voortdurend niet goed aansluiten kan als gevolg hebben dat een kind zich onveilig hecht. Psychiater John Bowbly zag een aantal stappen in zijn onderzoek naar hechting: eerst het protest, dan de wanhoop en ten slotte de onthechting (Wallin, 2010). Als de baby regelmatig niet wordt gezien zal het vanzelf stil worden. Het kindje zal zich aanpassen en de pijn vermijden om maar de verbinding met de ouder in stand te kunnen houden. Dit ten koste van een hoge prijs; het opgeven van zichzelf.

Blauwdruk voor latere relaties

Ieder kind heeft een natuurlijke manier om zijn behoeften kenbaar te maken. Elk mens heeft zijn eigen wensen, behoeften en bedoelingen (Nicolai, 2018). Als hier goed op wordt aangesloten, is het kind later goed in staat om te gaan met stressvolle momenten. De ouder zegt als het ware: 'Ik kan voelen wat jij voelt en ik reageer op wat jij nodig hebt' (Wallin, 2010, p. 105). Als het kind niet wordt gezien, kan het grote gevolgen hebben voor het kind in relatie met anderen. De ouder-kindrelatie is als het ware een blauwdruk voor de latere relaties (Wallin, 2010).

Onschuldig

Een kind kan er niets aan doen dat hij ongezien is. Het is niet begrepen in zijn eigen mentale toestand, in zijn gevoelens, behoeften en intenties (Baljon, Pool, & Takens, 2015). Gibson (2020) heeft het over emotionele eenzaamheid als gevolg van niet gezien zijn. Het vraagt om mildheid en geen oordeel naar de jongere toe. Ouders hadden vaak wel hun kind willen zien, maar ze werden te veel opgeslokt door eigen issues. Dit kan een patroon van generatie op generatie zijn.

De gevolgen

Niet gezien worden heeft invloed op je hersenen. Het centrale zenuwstelsel wordt gevoeliger voor prikkels die met angst beladen zijn (Baljon, Pool, & Takens, 2015). Het omgaan met emoties is dan moeilijk; wegdrukken lijkt de snelste oplossing. Het wegdrukken kost alleen wel bakken vol energie. De emotie wil gezien worden en de onderdrukking kan allerlei vormen aannemen. Dit kan zich uiten in psychosociale problemen zoals:
'Nervositeit, angst, onrust, irritatie, uitstelgedrag, slapeloosheid, maag- en darmproblemen, knarsetanden, relatieproblemen, lage eigenwaarde, piekeren, rusteloosheid, depressie, gebrek aan motivatie, chronische vermoeidheid, hoge bloeddruk, hoofdpijn, driftbuien, seksuele problemen, leegte' (Frederick, 2014, p. 12).

Als je niet hebt geleerd om met je emoties om te gaan, dan ligt het voor de hand om ook de symptomen te vermijden. Je kunt ertegen vechten of ervan weg vluchten. Dit kan zich uiten in drinken, eten, gamen, internetten, drugsgebruik, sporten of medicatiegebruik. Hierdoor ontstaat vaak een isolement van schuld en schaamte. Schuld betreft vooral gedrag en de gevolgen daarvan; schaamte raakt de persoon als geheel (Baljon, Pool, & Takens, 2015, p. 32). De jongere is niet meer aan het leven, maar aan het overleven. Hij gaat met zichzelf om zoals vroeger met hem is omgegaan. Hij ziet zichzelf niet.

Overtuigingen

Het niet gezien worden kan ervoor zorgen dat zich sterke overtuigingen wortelen in je denken. Dit ontstaat vanuit de angst dat de ander er niet voor jou is. Voorbeelden zijn: 'Ik moet het zelf doen' of:
'Als het met de ander goed is, dan is er pas ruimte

OVER DE AUTEUR
Arend Jan Poelarends is jongerenwerker bij Travers Welzijn en student Psychosociale Therapie aan de Sociale Academie Utrecht.

PRAKTISCH OEFENEN
In elk mens kun je iets van jezelf ontdekken. Zoek hier naar en verbind je ermee.

Johan Weerkamp | 36253 | 20211118

voor mij' (Gibson, 2020). Nicky Cruz was een bendeleider van jongeren in New York. Hij zei op een dag: 'Ik zal nooit meer huilen'. Hij ontwikkelde deze overtuiging vanuit een liefdeloze jeugd. Het resulteerde in moord- en roofpartijen (Cruz & Buckingham, 1969).

Erik: 'Ik ben mijn mond gaan houden, want als ik iets zei dan werd dat bestraft. Ik kom er nu achter dat ik bang ben voor de ander, zoals ik vroeger bang was voor ruzie en mijn vader. Er is een diepe overtuiging in mij ontstaan dat ik er niet toe doe. Eigenlijk leef ik nog precies in de situatie van toen, vroeger, thuis.'

De jongere weer zien

Hoe kunnen we jongeren, die veel pijn hebben ervaren en vastlopen, het best ondersteunen? Ik hoor regelmatig de vraag naar meer methodische handvatten. Onderzoek wijst echter uit dat de methodiek maar een klein onderdeel is van het resultaat in een therapeutisch proces. De grootste veranderingen komen vanuit de (therapeutische) relatie (De Vries, 2006).

De Amerikaanse psychotherapeut Carl Rogers kwam tot de conclusie dat emoties veel meer met ons doen dan cognities. Niet het probleem, maar de ervaring en het gevoel moeten centraal staan. Het leven is een subjectieve beleving en een feitelijk zelfde situatie kan door twee mensen verschillend worden beleefd. Rogers gaat uit van een basisvertrouwen dat de mens zich graag wil ontwikkelen. Hij noemt dit zelfactualisatie. Nieuw perspectief ontstaat als je ruimte geeft aan dat wat onderdrukt is vanuit de socialisatie (Baljon, Pool, & Takens, 2015). Het leven gaat als het ware weer stromen; de mens kan meer zichzelf worden. Hoe kunnen we die ruimte creëren in het contact met de jongere? De basis hiervoor is het ontwikkelen van een relatie. De relatie is het vervoermiddel voor verandering (Yalom, 2001). Dit vraagt van je dat je helemaal jezelf bent in het mens-tot-menscontact. In deze visie is een sociaal professional als het ware een relatie-expert. Een hernieuwde hechting kan het tegengif zijn voor de onveilige hechting van de jongere. Het kan zijn dat de jongere voor het eerst ervaart dat iemand hem ziet. In deze relatie kan een 'niemand' weer een 'iemand' worden (Roodvoets, 2006).

Door deze manier van werken staat de relatie tussen de jongere en de sociaal professional centraal. Om dit goed te ontwikkelen heeft Rogers drie grondhoudingen ontwikkeld, ook wel zijnswijzen genoemd (Leijssen, 1995): empathie, echtheid en onvoorwaardelijk positieve aanvaarding. Deze drie dienen als een driehoek in balans gehouden te worden.

'In de relatie met de ander wordt een niemand weer een iemand.'

Empathie

Empathie is het vermogen om mee te voelen met de situatie en gevoelswereld van de ander (Baljon, Pool, & Takens, 2015). Als een jongere binnenkomt, is het belangrijk om af te stemmen. Wat is zijn houding, gezichtsuitdrukking en welke andere signalen geeft hij? Je probeert je in hem in te leven, door in zijn ogen te kijken. De jongere krijgt de volle aandacht en jij zorgt ervoor dat als het ware zijn leven in jou resoneert. Je bent als het ware een 'container' voor iemand. Je eigen levenservaring en bevattingsvermogen zijn als het ware de wanden van de container (Leijssen, 1995). Als je goed aansluit op de jongere, ben je ook in staat om nieuwe inzichten aan te reiken die buiten zijn beleving staan. Zo ontstaat er groei in het proces.

Echtheid

Als je echt bent, zorgt dat ervoor dat de ander zich gehoord en begrepen voelt. Echtheid gaat in eerste instantie over congruentie. Het goed in contact zijn met je eigen beleving. Je gedrag is in overeenstemming met wat je van binnen ervaart. Ten tweede gaat echtheid over transparantie. 'Transparantie houdt in dat de therapeut uitdrukt wat er in hemzelf leeft' (Leijssen, 1995, p. 36). Dit dient alleen ingezet te worden als het ondersteunend is in het proces van de jongere. Dit brengt leven vanuit het werken in de relatie.

PRAKTISCH OEFENEN

Durf feedback te geven in het hier-en-nu, over wat er gebeurt met jou in de relatie met de jongere. Dit raakt vaak aan wezenlijke thema's in het leven van de jongere.

Johan Weerkamp | 36253 | 20211118

Onvoorwaardelijke positieve aanvaarding

De derde grondhouding is onvoorwaardelijke positieve aanvaarding. Er is een vertrouwen in de jongere, dat hij zelf de kracht heeft om tot verandering te komen. De houding 'je mag er helemaal zijn zoals je hier voor mij staat´ past hier goed bij. Alles hoort erbij; de zachte én harde kanten van de persoon tegenover je. Het ontdoen van diagnoses kan helpend zijn om met de jongere in het hier-en-nu in contact te zijn. Je ontdoet je als het ware van het oordeel. Het is nodig om een mening soms op te schorten. Vaak hebben jongeren te maken gehad met voorwaardelijke acceptatie. De onvoorwaardelijke houding van de professional zorgt ervoor dat iemand ervaart dat hij volledig gezien wordt en zichzelf volledig kan laten zien. Het zorgt voor een veilige en stimulerende relatie.

Het effect van gezien worden

'Mens word je alleen weer in contact met anderen... doordat de ander je zíét' (Roodvoets, 2016, p. 143). Aangeboren vermogens om emoties te ervaren en te uiten komen terug, waar die eerst afgesloten waren (Frederick, 2014). Gezien worden draagt bij aan het ontwikkelen van een veilige hechting en helpt om in situaties goed af te kunnen stemmen op je binnen- en buitenwereld. Dit wordt ook wel procesmatig functioneren genoemd (SAU, z.d.).
Erik vertelt over zijn ervaring bij de afsluiting van het traject: 'Ik begrijp nu waarom ik alert ben en ik het heel moeilijk vind om relaties aan te gaan. Doordat ik kon vertellen over mijn ervaringen, kon ik ook emoties verwerken. Jij hebt laten zien dat er wel mensen te vertrouwen zijn. Met één collega durf ik al meer te vertellen over mijzelf. Het is spannend, maar ik voel meer energie en ben minder moe.'

Opbouwen van veilige hechting

Als de jongere zich gezien voelt, ervaart en leert hij: 'Ik ben oké en de ander is oké'. Gehechtheidspatronen uit het verleden worden afgebroken en nieuwe veilige patronen worden opgebouwd (Wallin, 2010). Iemand die dus onveilig gehecht is, kan groeien in het contact met de sociaal professional naar een meer veilige hechting. Dit is echt een boodschap van hoop!

'Veilige hechting wordt gevormd door twee basisboodschappen:

- Ik ben er voor jou en jouw veiligheid staat voorop. Wanneer je je bedreigd, angstig of verdrietig voelt, dan ben ik er voor jou.
- Maar ik ben er niet altijd en alleen voor jou. Ik heb ook mijn eigen leven en mijn eigen behoeften. Daar zul jij rekening mee moeten leren houden' (Bouwkamp, z.d.).

In de relatie leert de jongere zijn eigen beleving steeds serieuzer te nemen. Dit zorgt ervoor dat hij in situaties zijn gevoelens en gedachten kan toelaten, hier erkenning voor kan geven en het kan toetsen aan de werkelijkheid. De jongere leert wat hij nodig heeft en kan inschatten hoe hij moet handelen. De jongere is beter in staat om vanuit zijn innerlijk kompas richting te vinden in het leven. In de gezamenlijke ontdekkingstocht zullen er momenten zijn van overwinningen en van het even niet weten. Het is een taai proces, maar vol leven.

De cirkel lijkt nu rond te zijn. Maar wat als je als sociaal professional zelf ongezien bent? ✤

PRAKTISCH OEFENEN

Toon begrip voor het gedrag van de jongere in de context door te vragen naar hoe zijn vader en moeder met problemen omgingen in het leven. Hierdoor ontstaat mildheid en begrip.

Literatuur

Baljon, M., Pool, G., & Takens, R.J. (2015). *Persoongerichte therapie in de praktijk.* Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
Bouwkamp, S. (z.d.) *Werken met hechtingsstoornissen.* Verkregen op 19 januari, 2021 van https://www.kempler-instituut.nl/artikelen/werken-met-hechtingsstoornissen.
Cruz, N. & Buckingham, J. (1969) *Ik zal nooit meer huilen.* Hoornaar: Uitgeverij Gideon.
Frederick, R.J. (2014). *Omarm je emoties.* Amsterdam: Boom uitgevers.
Gibson, L.C. (2020). *Ongezien Opgegroeid.* Amsterdam: Boom uitgevers.
Leijssen, M. (1995). *Gids voor gesprekstherapie.* Utrecht: Uitgeverij De Tijdstroom.
Nicolai, N. (2018). *Emotieregulatie als basis van het menselijk bestaan.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
Roodvoets, C. (2006) *Niemandskinderen.* Haarlem: Uitgeverij Altamira.
SAU, (z.d.) *Post hbo Psychosociale therapie.* Verkregen op 26 januari 2021 van https://www.socialeacademieutrecht.nl/psychosocialetherapie.
Vries, S. de (2006). *Waarom zijn MW-ers zo effectief?* Batenburg: Sjef de Vries.
Wallin, D.J. (2010). *Gehechtheid in psychotherapie.* Amsterdam: Nieuwezijds.
Yalom, I.D. (2001) *Therapie als geschenk.* Meppel: Uitgeverij Balans.

Johan Weerkamp | 36253 | 20211118

foto Bigstock

DE ONGEZIENE PROFESSIONAL

Het gebrek aan emotionele intimiteit creeërt emotionele eenzaamheid bij zowel kinderen als volwassenen (Gibson, 2020, p. 34). Wat als je wilt geven wat je zelf nooit hebt ontvangen?

Ik wil je vragen een korte focus oefening te doen. Neem hiervoor vijf minuten de tijd. Sluit je ogen en adem rustig door. Was er een moment dat je zelf niet gezien bent? Blijf bij dit moment en voel hoe dit voor je was.

Door het volgen van de opleiding Psychosociale therapie ben ik er achter gekomen dat ik zelf ook niet altijd gezien ben. Dit uitte zich in dat ik mij richtte op anderen en op presteren. Langzaam ben ik het contact met mezelf verloren. Dit resulteerde in een burnout met veel angsten. Door pastoraat, therapie en een mannengroep is er herstel gekomen. Ik heb gebeurtenissen uit het verleden en heden leren delen, met alle schuld- en schaamtegevoelens die daarbij horen. Mijn leven werd uit de eenzaamheid gehaald, als het ware van het donker naar het licht. Ik leerde mijn eigen lichaamssignalen serieus nemen en ervoer steun van anderen. Nu zijn dagelijks mijn vrouw, mijn kinderen, vrienden en collega's een belangrijke spiegel voor mij om in contact met mezelf en de ander te blijven. Het zijn de veilige relaties die levensveranderend zijn, gekenmerkt door onvoorwaardelijke positieve aanvaarding, empathie en echtheid.

Werk te doen

Herken jij je in het verhaal van niet-gezien zijn, in emotionele eenzaamheid? Dan raad ik je aan om je hierin te verdiepen. Juist in het werk met jongeren is het belangrijk jezelf te kennen. Want dan kun je ook volwassen verantwoordelijkheid nemen. Dan is er geen weg meer terug. Een tip is het boek *Ongezien opgegroeid* (Gibson, 2020), een boek over herstel na een jeugd met narcistische, afwijzende of afstandelijke ouders.

In de groei naar emotionele volwassenheid leer je je kwetsbaarheden omarmen. Je leert liefdevoller naar je eigen systeem en je vader en je moeder te kijken. Je leert jezelf beter te begrijpen. Dit helpt je om de jongere ook beter te kunnen zien; om beter met de jongere van mens-tot-mens in relatie te staan. Tegelijk vraagt deze verantwoordelijkheid ook hard werken om dicht bij jezelf en in verbondenheid met de ander te blijven. Ondersteuning van een therapeut kan hierbij helpend zijn, want ieder mens heeft een ander nodig om te groeien. ✤

Johan Weerkamp | 36253 | 20211118