



## VAN ONVRIJHEID NAAR VRIJHEID BINNEN RELATIES

**Miek Boels**

### ***1. Inleiding: een schets van de probleemstelling***

Voor het bespreken van dit thema wil ik mij toespitsen op de periode vanaf de jongvolwassenheid. Dit heeft zo zijn redenen. Na de puberteit en de adolescentiefase breekt er een periode aan waarin er wel een identiteit is gevormd, maar waar nu het accent komt te liggen op het 'neerzetten' van die identiteit. Het is voor de meeste mensen een intense levensfase waarin men allerlei keuzes dient te maken, een periode waarin men zijn leven begint uit te bouwen, waarin men relaties verder vorm geeft.

Ik zelf bevind me ook in deze levensfase. Ik ben heel intens bezig met vragen zoals: wat voor een soort leven wil ik leiden? welk soort relaties zijn voor mij passend? hoe kan ik meer loskomen van thuis om zo meer energie te kunnen steken in mijn eigen leven? wat bindt mij aan het leven? wat maakt me daarentegen 'levensmoe'? welke richting wil ik uitgaan met mijn loopbaan? hoe kan ik mijn plek vinden in deze wereld? enz.

Hoe ben ik dan gekomen tot het thema onvrijheid en vrijheid binnen relaties? Ik ben werkzaam in een Centrum voor Algemeen Welzijnswerk, wat betekent dat ik dagelijks geconfronteerd wordt met een verscheidenheid aan vragen en moeilijkheden. Ik merk bij mezelf dat ik niet echt geïnteresseerd ben in problematieken op zich, maar eerder in processen die zich afspelen in en tussen mensen. Als ik kijk naar wat mij boeit in de hulpverlening, dan is dat de mens achter de hulpvraag. Ik ben geïnteresseerd in het 'ik' binnen het verhaal dat ze brengen. Ik wil mensen leren kennen in wie ze zijn, in wat hen drijft om dingen te doen of juist niet te doen. Ik ben geïnteresseerd in wat mensen verbindt met het leven en dus wat hen verbindt met andere mensen. Mijn thema moest dus hierover gaan.

De jongvolwassenen en volwassenen die ik op het centrum zie, hebben doorgaans zeer verschillende aanmeldingsvragen, maar vaak herken ik gemeenschappelijke punten. Ze ervaren een ontevredenheid in hun huidige leven op verschillende vlakken, ze hebben het gevoel van vast te zitten, van 'onvrij' te zijn, ze slagen er niet in om keuzes te maken of hebben het gevoel verkeerde keuzes gemaakt te hebben in het verleden, waardoor ze nu – naar hun gevoel – geen kant meer op kunnen. Ze hebben weinig vertrouwen in zichzelf en in anderen. Vaak voelen ze zich eenzaam en onbegrepen door hun omgeving. Ze knoeien vaak met het thema afhankelijkheid/ onafhankelijkheid. Ze kunnen moeilijk emoties toelaten en zitten met een beoordelend beeld over zichzelf en anderen.

Als ik dan even nadenk met wat dit allemaal zou kunnen te maken hebben, schieten er meteen een aantal woorden in mijn hoofd: balansen die uit evenwicht zijn, een gebrek aan zelfafbakening en zelfvalidatie, emotionele blokkades, loyaliteiten die spelen, een verleden van destructieve parentificatie, angst om relaties aan te gaan en tegelijk de grote nood aan echt contact, intimiteit en verbondenheid.

Als ik met deze mensen in contact kom, dan wordt er bij mij een groot appèl gedaan op mijn verlangen om hen de veiligheid, de ruimte en de vrijheid te geven om zichzelf uit te spreken. Ik wil dat mensen kunnen komen tot hun eigen waarheid, hun eigen verhaal en dat ze hun angst overwinnen om hun eigen verhaal te schrijven. Een verhaal met een open einde, maar met voldoende vertrouwen. Ik wil mensen helpen de moed te verzamelen om zichzelf te zijn en zichzelf uit te spreken binnen relaties. Ik wil hen die vrijheid geven, omdat ik weet hoe bevrijdend dit kan werken.

En zo kwam ik tot mijn thema. Ik vraag me af wat vrijheid en onvrijheid binnen relaties betekenen en wat daarin allemaal een rol speelt. Maar ook welke rol ik als hulpverlener daarin kan spelen. Ik wil dit eindwerk beschouwen als een denkoefening en ik heb mezelf hierbij opgedragen dat het geen perfect afgerond geheel moet zijn, zodat ik mezelf op zijn minst al de ruimte geef om het gewoon te proberen. Want tegelijk is het schrijven van dit werk ook een aanzet om dit thema in mijn eigen leven te onderzoeken, hetgeen betekent dat het resultaat op zich niet zo belangrijk is, maar wel het proces dat ik aanga.

## ***2. Vrijheid en onvrijheid binnen relaties: een poging tot definiëring***

Op het eerste zicht lijkt de titel misschien wat tegenstrijdig: vrijheid binnen relaties. Ik geef aan de vrijheid meteen een grens en je kan je dan ook afvragen of er überhaupt wel sprake kan zijn van vrijheid. Door mij te verdiepen in het contextuele denken wil ik zelfs de titel omdraaien en durf ik te stellen dat verbondenheid vrijheid geeft. Maar wat is dan onvrijheid? Als ik de literatuur via de begrippen vrijheid en onvrijheid er op nasloeg, kon ik geen teksten terugvinden die volledig rond dit thema draaien. Ik kwam deze begrippen wel vaak tegen, maar dan steeds in een context van andere begrippen zoals gerechtigde aanspraak, rechtvaardigheid, verantwoordelijkheid en betrouwbaarheid. Ik werd dus verplicht een eigen denkproces op gang te brengen en alles wat ik tot nu toe begrepen heb van het contextuele denken daarop toe te passen. Niet simpel, maar wel een uitdaging voor mij aangezien ‘zelf mogen denken’ in mijn persoonlijk leven al verband houdt met mijn vrijheid en onvrijheid. De structuur van wat er nu volgt is gekozen vanuit welke stappen ik zelf heb gezet in mijn denken. Zo hoop ik dat het voor de lezer ook makkelijker volgen is.

### **2.1 Vrijheid: een relationeel begrip**

Laten we beginnen bij het begin: Buber. In zijn boekje *Ich und Du* werkte hij het idee uit dat er geen andere werkelijkheid van mensen is dan een relationele werkelijkheid. Buber stelt dat de ik-wording onlosmakelijk verbonden is met de ‘jij’ die ‘ik’ aanspreekt. Dat wil zeggen: door me te bewegen in de verhouding met een die daardoor en daarin ‘jij’ voor ‘mij’ wordt (ik word dankzij jij). Vrij vertaald: wie we zijn en wie we worden is altijd verbonden met een ander, het ‘ik’ kan niet op zichzelf staan. Vandaar dat de werkelijkheid van het ‘ik’ altijd relationeel is, een andere werkelijkheid bestaat niet. Het contextuele denken gaat dan ook over deze relationele werkelijkheid.

Waarom is het voor mijn thema zo belangrijk om te vertrekken vanuit dit beginidee? Dit heeft niet alleen te maken met het feit dat we een eindwerk moeten schrijven binnen het contextuele denken. Er is voor mij meer aan de hand. We leven in een tijd met ontzettend veel mogelijkheden. In het Westen heerst er de sfeer van ‘alles kan en alles moet kunnen’, de nadruk ligt op autonomie en ‘je eigen ding doen’, er is de vrije markteconomie, the American dream, de liberalisering. Deze sfeer maakt dat we snel het gevoel kunnen hebben dat we ‘vrij’

zijn en dat we alles kunnen bereiken wat ons hartje begeert. Voor een stuk klopt dit ook wel, maar toch roept dit bij mij enige achterdocht op. Als ik kijk naar sommige mensen die naar de hulpverlening stappen, dan is er iets aan de hand met die vrijheid.

**Sarah, 25 jaar:**

*Ik heb een diploma als leerkracht, maar ik zie het niet zitten om te werken in het onderwijs. Ik weet niet waar ik naar toe wil. Al mijn vrienden bouwen hun leven uit zoals ze dat zelf willen, maar ik weet niet wat ik wil. Ik ben bang om alleen te gaan wonen en daarover schaam ik me. Ik ben bang om op zoek te gaan naar een andere job. Iedereen staat precies op zijn eigen benen en ik kan dat niet. Ik heb het gevoel dat ik niet kan volgen in deze maatschappij. Dat ik abnormaal ben.*

**Pieter, 27 jaar:**

*Ik ben op mijn 18de beginnen werken zonder diploma. Ik wou opklimmen en heb er alles voor gedaan om dat te bereiken. Nu heb ik de job die ik altijd wou hebben, ik verdien zeer goed, heb een firmawagen en noem maar op. Eigenlijk heb ik alles om gelukkig te zijn, maar ik voel me slecht. Ik heb geen zin meer om iets te doen, ik sluit me op, ben moe en lusteloos. Ik begrijp niet wat er aan de hand is met mij.*

**Filip, 28 jaar:**

*Ik heb heel veel vrienden, ik leg heel makkelijk contacten, maar ik kan precies niets opbouwen. Ik heb al heel veel verschillende jobs gedaan en iedereen is altijd content van mij, maar dan wil ik plots iets anders doen en ben ik weg. Ik verlang naar meer stabiliteit in mijn leven, maar ik slaag daar niet in. Niemand begrijpt mij. Ze vinden mij allemaal een fantastische gast met heel veel kwaliteiten die het ver kan schoppen. Het lijkt wel of niemand mij echt kent.*

Ondanks de verschillende mogelijkheden die deze mensen hebben, de vrijheid van keuze ook, zitten zij toch vast en stappen ze naar de hulpverlening. Wat is dat dan, vrijheid? Is er slechts sprake van een schijnvrijheid? Is het eerder een illusie? Een product van de menselijke geest? En vanwaar dan mijn ergernis bij de gedachte dat alles kan en moet kunnen en tegelijk mijn groot verlangen naar vrijheid?

Het enige antwoord dat ik hierop vond was: vrijheid is niet iets absoluut, maar iets relatief en dus relationeel. Het klopt niet dat ik alles kan en alles moet kunnen, maar betekent dit dan dat ik onvrij ben? Het klopt niet dat 'alles kunnen' gelijk staat aan vrijheid, want een mens heeft nu eenmaal beperkingen en moet willens nillens met die beperkingen leven. En beperkingen hebben staat niet gelijk aan onvrijheid. Het accepteren van die beperkingen en daarin kunnen staan geeft juist vrijheid.

Aangezien de werkelijkheid van de mens relationeel is, moest ik de definitie van vrijheid gaan zoeken in die relationele werkelijkheid. 'De vrijheid' bestaat niet, het is niet iets dat op zichzelf kan staan. Vrijheid is, net als schuld, een verhoudingswoord, en niet in de eerste plaats een intrapsychische voorstelling of een gevoel. Er is een fundamenteel verschil tussen je vrij voelen en vrij zijn. Het is niet omdat je je vrij voelt dat je ook werkelijk vrij bent. Maar hoe moet ik me dan die vrijheid binnen de relationele werkelijkheid voorstellen?

## 2.2 Het verdienen van vrijheid

De mens is een knooppunt van relaties en is daarin uniek. Vrijheid is iets dat zich afspeelt of ontstaat binnen die relaties, binnen de balansen van geven en ontvangen. Het doel van contextuele therapie is door verbondenheid te komen tot werkelijke vrijheid en autonomie.

### Hoe zit dat dan met die balansen?

Ieder mens maakt deel uit van een netwerk van verhoudingen waar iedereen met iedereen verbonden is in een dynamische balans van geven en nemen. Mensen worden geboren in dat netwerk van verwantschapsverhoudingen en dit betekent dat er meteen sprake is van geven en nemen, van verdienste en schuld in die verhoudingen. Mensen worden ten diepste bewogen door recht en rechtvaardigheid. *Het gaat hier over recht in de verhouding: 'recht' bestaat niet, het kan alleen maar gedaan worden, gegeven en ontvangen worden.* (In het voetspoor van I. Nagy, De ethische dimensie: een kleine antropologische verkenning, H. Meulink-Korf en A. Van Rhijn, p. 146)

### Hoe moet ik dit alles nu verstaan? En waar ligt het verband met vrijheid?

Een 'rechtvaardige relatie' is een relatie waarin, op lange termijn, een evenwicht bestaat tussen wat we investeren en wat we van de ander ontvangen, waarin met ons rekening wordt gehouden en wij rekening houden met de ander. In zo'n relatie ontstaat er vertrouwen in de ander en zijn we zelf betrouwbaar. Door zorg te geven aan anderen verdienen we het recht op zorg van anderen voor ons. Dit noemen we gerechtigde aanspraak of verdienste. Door middel van het verdienen van recht in een relatie met de ander (door zorg te geven) verwerf je persoonlijke vrijheid. Waarom?

Als wat iemand geeft, echt ontvangen en gezien wordt, neemt zijn vertrouwen in zichzelf en de andere toe. Hij wordt bevestigd in zijn bestaansrecht en daardoor groeit zijn zelfwaardegevoel: hij voelt zich gezien en krijgt het gevoel dat hij mag bestaan zoals wie hij is. Pas dan durft hij voor zichzelf op te komen, grenzen te stellen aan anderen: hij kan geven aan anderen, maar gaat niet zover dat hij zich totaal wegcijfert. Kunnen geven, maar ook 'nee' kunnen zeggen aan anderen zonder daarbij de belangen van die anderen uit het oog te verliezen, maakt mensen vrij in hun relaties. Met andere woorden: wie kiest voor dit proces van zelfvalidatie en zelfafbakening kiest voor de weg naar meer vrijheid binnen zijn relaties. Dus, door te geven waar de ander recht op heeft, ontstaat op lange termijn op de tweede dimensie een gevoel van zelfwaarde, wat de ontstane vrijheid op de vierde dimensie weerspiegelt. De mogelijkheden om op bevredigende wijze nieuwe relaties aan te gaan wordt zo vergroot. Tevens ontstaat de vrijheid horizontale relaties af te breken met mensen die met de persoon – ondanks zijn investeringen – op destructieve wijze blijven omgaan. In die zin is vrijheid iets dat je verwerft en verdient. Verdienende vrijheid uit zich in een gevoel van eigenwaarde, het beter opkomen voor de eigen belangen, het openstaan voor nieuwe relaties en levensopties.

Deze visie gaat regelrecht in op het idee dat vrijheid gelijk staat aan doen waar je zin in hebt, los van de ander. Volgens het contextuele denken wordt de weg naar vrijheid en autonomie niet gevonden door eigen belang en positie voorop te stellen, maar door rekening te houden met de belangen en de positie van de ander (verbondenheid geeft vrijheid). Juist door te geven wat de ander toekomt ('verbinden'), komt men eerst tot een relationeel verbonden zijn en daarbinnen zoekt men dan naar afgrenzing en autonomie.

Nagy legt vooral de nadruk op de verdienste zelf. Het is niet alleen omdat ik zorg draag voor anderen dat ik het recht verdien op de zorg van anderen voor mij, maar dit feit geeft mij ook de vrijheid om zorg te geven aan mezelf. Zorg geven aan mezelf betekent dat ik in staat ben

meer rekening te houden met mijn belangen en behoeften en dat ik mezelf de toestemming geef om meer op mijn eigen ‘grond’ te gaan staan. Nagy benadrukt hoezeer het verwerven van dit recht een winst betekent voor jezelf, een bevrijdende werking heeft om de eigen potenties te ontwikkelen, van het leven te genieten. Ook al is de ander niet in staat of bereid terug te geven, dan nog blijft de verdienste gelden. Met andere woorden: dat wat je investeert levert iets op, ongeacht wat je ervoor terugkrijgt. In deze betekenis ontstaat onvrijheid bij balansen die uit evenwicht zijn. Wanneer ik geen rekening hou met mijn eigen belangen en me in mijn geven aan de ander totaal wegcijfer, zal ik op een bepaald moment ‘vast’ komen te zitten. Ik geraak leeg, uitgeput en gefrustreerd. Wanneer deze situatie gedurende lange tijd op dezelfde manier aanhoudt, zal ik op den duur zelfs onvrij zijn in mijn geven. Ik kan niet meer kiezen om niet te geven, om meer gepaste zorg te geven aan de ander en aan mezelf. Voor mij bestaat er dan ook een duidelijk verband tussen onvrijheid en onrechtvaardige balansen. Maar zoals mijn titel al laat vermoeden, hoeft het hierbij niet te stoppen. Want ik wil niet de indruk wekken dat onvrijheid een vaststaand gegeven is en dat balansen niet zouden kunnen bewegen. Als ik even menselijk blijf en kijk naar mijn eigen leven, dan zie ik heel veel momenten van onvrijheid en tegelijk ook momenten van vrijheid. Er is dus nog hoop en hoop doet leven!?

### 2.3 Ethiek en vrijheid

Aangezien er voor mij een duidelijk verband bestaat tussen rechtvaardigheid en vrijheid, kom ik automatisch terecht bij ethiek. Want wie bepaalt nu of de relatie rechtvaardig is of niet? En wat voor mij rechtvaardig is, is misschien voor de ander niet rechtvaardig. Het is duidelijk dat enkel de twee mensen binnen hun relatie dit samen kunnen bepalen en niet ik of iemand anders als buitenstaander. En dit is nu net waar ethiek binnen het contextuele denken om draait. Ethiek staat niet gelijk aan moraal of persoonlijke waarden en normen. Moraal gaat over wat goed en kwaad is, ethiek gaat over wat goed of kwaad is binnen de verhouding.

*‘Ethiek bij Nagy is een perspectief dat van buiten af wordt geopend. D.w.z. dat dit perspectief wordt geopend door de ander: ethiek ontstaat omdat er een ander is die mij de ogen opent, die mij vraagt en mij in de verantwoording stelt. Ethiek begint dus niet in een voorstelling, een beeld dat ik van de ander maak, maar het begint in de existentiële onrust die de ander in mij wekt. Deze onrust maakt dat de ander in zijn lot met mijn bestaan verbonden is’ (Leren over Leven in loyaliteit, hoofdstuk ‘Ethiek als perspectief’, p. 49).*

De werkelijke beperkingen zitten in mijn hoofd en het beeld dat ik schep van de ander. Van zodra ik de moed heb om dit beeld te toetsen aan de werkelijkheid, schept dat een enorme vrijheid: zowel de ander als ik krijgen een gezicht, waardoor we elkaar beter kunnen zien. *‘Mijn eigen verbeelding is niet mijn vrijheid. Vrijheid ligt buiten mezelf’*, zei ooit eens één van mijn vrienden. Het is de onrust die de ander in mij wekt, dat maakt dat ik gestimuleerd word om meer mezelf te zien en daardoor ook de ander. Het is de onrust die de ander in mij wekt die appelleert aan mijn verantwoordelijkheid en aandeel in de relatie, waardoor ik gestimuleerd word om recht te geven, te doen en te ontvangen in mijn relatie met de ander, om zo te kunnen komen tot meer vrijheid binnen de relatie.

## 2.4 Verbondenheid en vrijheid

Volgens Nagy vormen rechtvaardige balansen van geven en nemen de dynamische grondslag van levensvatbare, duurzame nabije verhoudingen. Dit levensvatbaar zijn van een relatie houdt voor mij verband met verbondenheid binnen een relatie.

Verbondenheid betekent naar mijn gevoel dat je daadwerkelijk een relatie aangaat met de ander. Dit houdt in dat je contact maakt met jezelf én met de ander. Het betekent dat ik mijn relationele waarheid kan uitspreken binnen de relatie en dat ik de ander de ruimte geef en ertoe uitnodig ook zijn relationele waarheid uit te spreken. Vrijheid vindt hier zijn plaats. Vrijheid betekent hier voor mij dat ik mezelf kan zijn: mens zijn en spreken vanuit mijn menselijkheid en dus vanuit mijn relationele werkelijkheid. Vrijheid gaat over het kunnen neerzetten van mijn identiteit binnen een relatie, waardoor deze getoetst kan worden en ik opnieuw word dankzij de ander. Dus als ik me weet te verbinden met de ander, dan ontstaat er vrijheid (verdien ik vrijheid).

Onvrijheid ontstaat wanneer er geen sprake is van verbondenheid binnen een relatie, maar eerder van gebondenheid. Bij verbondenheid is er ruimte voor verschil, het verschil mag bestaan: zo is er ook de veiligheid dat ik mezelf kenbaar mag maken en dat de ander zich kenbaar mag maken en dat dan daarover uitwisseling kan ontstaan. Bij verbondenheid is beweging mogelijk tussen afstand en nabijheid. Bij gebondenheid ben je met je beide handen en voeten gebonden aan de ander en kan je niet meer vrij bewegen. Ofwel vervloei je zodanig samen met de ander waardoor er geen ruimte meer is voor jezelf, ofwel is er een zodanige afstand met de ander waardoor ieder op zijn eiland vastzit. Bij beide is er geen echt contact mogelijk, is elk verschil een bedreiging, is er een angst om de eigen relationele waarheid te voelen en uit te spreken en is er geen plaats voor het toelaten van de relationele waarheid van de ander. Het alternatief is jezelf verstoppen of heel hard weglopen. Maar zowel bij het verstoppen als bij het heel hard weglopen neem je de onvrijheid mee. Want bij beide is er geen contact en intimiteit mogelijk en wordt er ook niet daadwerkelijk 'relatie aangegaan'. Hierdoor kan je jezelf niet toetsen aan de werkelijkheid, leef je in voortdurende angst en met vaststaande beelden van jezelf en de ander en word je onvrij in wie je bent en in relatie tot anderen. Een pijnlijke leegte en kwellingen over en weer zijn hiervan het eindresultaat.

Levensvatbare relaties zijn dus vrije relaties in die zin dat het relaties zijn die kunnen bewegen tussen afstand en nabijheid, tussen autonomie en intimiteit, tussen onafhankelijkheid en afhankelijkheid (dimensie II). Vrije relaties zijn relaties waar er sprake is van verbondenheid tussen deze twee mensen, hetgeen betekent dat er de veiligheid en het vertrouwen is om elkaar te beïnvloeden zonder dat ieder zijn eigenheid verliest (dimensie III). Of in termen van het contextuele denken: vrije relaties zijn relaties waar de balans tussen geven en nemen kan bewegen en waar er op lange termijn sprake is van een rechtvaardige balans (dimensie IV).

## 3. *Rechtstreeks spreken: de weg naar vrijheid*

Uit het voorgaande blijkt dat verbondenheid binnen een relatie leidt tot vrijheid binnen die relatie. De weg waarlangs je kan komen tot die verbondenheid is wat Krasner noemt 'rechtstreeks spreken'. Spreken vormt de toegang tot de ander en daardoor ook de toegang tot mezelf, waardoor mijn vertrouwen in mezelf en in de ander kan groeien en ik vrijer kan worden. Door te spreken neem ik de kans waar dat ik mezelf meer kan vinden in de ander, waardoor ik meer mezelf kan worden.

Krasner benoemt dit als: de relationele rechtvaardigheid is geworteld in vertrouwen en wordt vrijgemaakt door waarheid of anders: een relatie van toegewijde verbintenis vindt haar bestaan tussen de polen van waarheid en vertrouwen. Onze waarheid aan de dag brengen en de waarheid van de ander binnen laten is volgens haar het kenmerk van dynamische relaties die zich lenen tot duurzame toegewijde verbintenis. (Leren over leven in loyaliteit, Hoofdstuk 3 Elementen van toegewijde verbintenis, B. Krasner en A. Joyce, vert. A. Van Rhijn en H. Meulink-Korf)

De realiteit is echter dat momenten van niet spreken binnen relaties in overvloed voorkomen. Wat maakt het toch zo moeilijk om te durven spreken? Om jezelf die vrijheid te gunnen? Van waar die angst en die weerstand?

In het volgende stuk wil ik aan de hand van een samengestelde casus gaan kijken naar wat er allemaal meespeelt in het proces van onvrijheid naar meer vrijheid binnen een relatie. Daarnaast wil ik ook gaan kijken wat ik als hulpverlener hierbij als handvaten kan gebruiken. Ook hier weer zal het onvolledig zijn. Het zijn dingen die ik op dit moment kan zien en gebruiken in de praktijk.

### 3.1 Een korte schets van de casus

Nele is 26 jaar wanneer zij zich aanmeldt op het centrum. Ze wil een aantal gesprekken, want ze zit volledig in de knoei met zichzelf en geraakt er niet uit. Ze komt uit een gezin met nog een broer en een zus. Zij is de oudste, haar broer is 4 jaar jonger, haar zus 5 jaar. Haar vader stierf plots toen Nele 10 jaar was. Haar moeder is nooit hertrouwd.

Op haar 18de ging Nele op kot en studeerde Germaanse. Na haar studies deed ze verschillende interims, nu werkt ze sinds 2 jaar vast in een bedrijf. Sinds een jaar woont ze alleen. Voordien heeft ze een relatie van 4 jaar gehad met iemand die ze tijdens haar studies leerde kennen. Ze zijn meteen gaan samenwonen, maar na een tijdje ontdekte ze dat hij haar verscheidene keren bedroog met andere vrouwen. Na twee jaar spanningen en aan en af van de relatie koos hij voor een andere vrouw. Sindsdien heeft Nele enkele losse affaires gehad, steeds onmogelijke liefdes. Hiervan vertelt ze dat dit voor haar de enige manier is om iemand toe te laten. Ze wil niet meer de pijn voelen van verlaten te worden en dus gaat ze enkel een relatie aan met een man waarvan ze op voorhand weet dat hij na een tijd weg is. Ze geniet wel van deze verhoudingen, maar ze vraagt zich af hoe het verder moet.

Momenteel heeft ze het gevoel dat ze stil valt. Op het werk loopt het niet goed: er zijn vele conflicten en ze voelt zich heel onzeker in de taken die ze moet opnemen. Ze ervaart geen steun van collega's en eigenlijk wil ze daar helemaal niet werken. Haar droom was eerder schrijven voor een krant of tijdschrift, maar deze jobs liggen niet voor het rapen. Nele zit wel in een vriendengroep waar ze terecht kan, maar ze wil hen niet lastig vallen met haar 'zwaar gemoed'. Ze ervaren Nele als iemand die altijd opgewekt is en die graag plezier maakt, maar niet als een stil, teruggetrokken iemand. Dit maakt het voor haar des te moeilijker om te komen met haar vragen en kwetsbaarheid.

De laatste maanden heeft ze geen energie meer, moet ze heel de tijd huilen, sluit zich op. Ze weet niet wat haar overkomt. Ze wil terug naar vroeger: actief en vrolijk zijn. Het is haar moeder die haar aanradde om hulp te gaan zoeken.

### 3.2 Waarin zit bij deze casus de onvrijheid? Enkele hypothesen.

Nele heeft al vrij vroeg in haar leven onrecht meegemaakt: haar vader die plots stierf. Dit feit op zich hoeft geen onvrijheid met zich mee te brengen. Hierbij is het eerder noodzakelijk om

te gaan kijken wat de betekenis is geweest van dit feit op het vlak van haar verticale en horizontale balansen. Ook de breuk met haar vriend is een feit. Ook hier weer is het belangrijk om te gaan kijken wat hiervan de betekenis is geweest in het leven van Nele. Wat deed dat op haar balansen? En is er een verband tussen deze breuk en het plotse verlies van vader? En wat hebben deze twee feiten gedaan op Nele's balans met mannen in het algemeen? Hoe spelen deze twee feiten nog in haar huidige leven?

De plotse dood van vader heeft Nele getekend. Bij Nele is er een enorme angst aanwezig om verlaten te worden. Deze angst is zeker terecht, maar is vaak niet meer in overeenstemming met huidige situaties. De volwassen Nele wordt vaak overspoeld door haar kleine bange kind. Nele vertelt dat haar verdriet nog massaal aanwezig is en dat ze hiervoor bang is. Ze is bang dat ze er niet zal uit geraken. Er is een groot taboe op voelen wat de dingen werkelijk met haar doen. Nele kan moeilijk contact maken met zichzelf, 'met haar buik' zoals ze zo mooi zeggen. Dit brengt mij bij de hypothese dat er sprake is van opgeschorte rouw, hetgeen naar mijn aanvoelen onvrijheid met zich meebrengt. Nele vertelt dat ze vast zit, gevangen in een vacuüm. De onvrijheid zit hem hier in het feit dat haar vader's dood nog steeds een impact heeft op haar huidige leven, vooral haar gevoelsleven. Nele weet niet om te gaan met verlies en dit vertaalt zich in ofwel krampachtig vasthouden ofwel heel veraf gaan staan. Zij had hierin ook geen keuzevrijheid: het overviel haar keer op keer en zij stond er als het ware machteloos naar te kijken. Als zij in staat zou zijn om alsnog te rouwen om haar vader en zijn dood een plek te geven, een meer passende plek, dan zou er ook ruimte vrijkomen om meer los van vader en toch zichtbaar loyaal aan hem keuzes te kunnen maken. Keuzes die meer passen bij wie ze is en bij het leven dat ze wil leiden. Het is de onzichtbare loyaliteit die onvrijheid met zich meebrengt, niet de loyaliteit op zich.

Maar wat maakt dat Nele zo moeilijk tot haar rouwproces kon komen? Want een kind geeft dit niet zomaar op, het heeft er goeie redenen voor (leerde ik in mijn supervisie). Reeds als kind nam Nele veel zorg op voor haar moeder. Het verdriet van moeder om het verlies van haar man was en is nog steeds zeer groot. Nele wou haar moeder helpen door haar verdriet lichter te maken met haar hele zijn. Om dat te kunnen doen was zij genoodzaakt haar eigen verdriet, haar eigen rouw op te geven. Want als moeder zou zien dat ook Nele het moeilijk had, dan zou moeder zich schuldig voelen en nog meer pijn hebben en dat wou Nele juist niet. Maar door het opgeven van haar rouw, verdween ook de hele rijkdom aan emoties. Heel haar gevoelsleven kwam achter slot en grendel te zitten, zodat Nele zich ten volle kon geven aan moeder. Moeder waardeerde zeker de steun en toeverlaat die Nele haar gaf, waardoor Nele nog meer gestimuleerd werd haar best te doen. Zo zorgde Nele ervoor dat moeder zich nooit zorgen hoefde te maken om Nele: ze was een perfecte studente, leefde haar leven zelfstandig, had leuke vrienden en ze schoot goed op met haar broer en zus. Maar het prijskaartje werd niet gezien, ook door Nele niet in eerste instantie. Nele was heel betrokken op haar moeder, want ook zij had het gevoel dat ze alles met haar moeder kon bespreken. Moeder was als een soort vriendin. Nele ervaaarde haar zorg als vanzelfsprekend en het was voor haar ook bedreigend om haar relatie met haar moeder in vraag te stellen. Alleen... zat Nele compleet vast met haar emoties en was haar verlangen om te leven, echt te leven, groot.

Nele is zeker destructief geparentificeerd vooral als het perfecte kind, hetgeen onvrijheid met zich meebrengt. Perfecte kinderen kunnen heel moeilijk om met wie ze werkelijk zijn. Het gevoel van 'niet echt' te zijn en het gevoel dat de anderen je niet echt kennen en dus ook niet werkelijk voor je kiezen, is een rode draad in Nele's leven. Ze zit hierin gevangen en is ontzettend bang hier uit te breken.

Een andere hypothese is dat Nele vanuit het onrecht dat ze meemaakte (zowel het onrecht dat haar vader haar plots verliet als het onrecht dat haar moeder er als moeder niet was) destructief gerechtigd is. Ik zie Nele ook leunen op haar destructief recht en zie dat de roulerende rekening vooral loopt in haar horizontale relaties die ze aangaat met mannen. Haar destructief recht bestaat er in dat anderen voor Nele onbetrouwbaar zijn, de wereld buiten het gezin is onbetrouwbaar. Vanuit dit wantrouwen laat Nele zich niet kennen en durft ze zichzelf ook niet kenbaar te maken. Ze maakt zowel zichzelf als de ander tot een vreemde. De roulerende rekening zit hem hierin dat tijdens haar eerste langdurige relatie zij meermaals verlaten werd door haar partner. Hij koos voor andere vrouwen en dus was hij niet betrouwbaar. Maar als je kijkt naar deze relatie, dan is het opvallend hoe Nele zichzelf continu verliet door hem te willen behagen en bij zich te houden. Bij al de relaties die nadien volgden, koos Nele ervoor om zichzelf nog meer te beschermen: geen pijn meer voelen en dus kiezen voor relaties die geen relaties zijn. Zo kon ze niet meer verlaten worden en werd ze bevestigd in haar idee dat er niemand is die werkelijk kiest voor haar om wie ze is, dat er niemand is die haar de moeite waard vindt om werkelijk te zien en te horen. Nele is er zich echter niet bewust van dat zij zichzelf continu verlaat en daardoor ook de ander. Dit leunen op destructief recht maakt dat Nele geen keuzevrijheid heeft: zij kan niet kiezen voor die relaties die passen bij wie ze is, zij kan niet kiezen voor een leven waarin zij een plaats en een gezicht heeft die door de ander kan gezien worden. Het resultaat is dat zij meer en meer alle verbinding met het leven verliest, omdat ze geen verbinding weet te maken met al die andere levens. Nele wordt levensmoe, kan niet meer genieten en slaagt er niet meer in zichzelf te ontplooien. Ze sluit zich op, zondert zich af van de buitenwereld, teleurgesteld in mensen en afkeurend naar zichzelf. De angst om terug in de wereld te stappen wordt alsmaar groter. Er is enkel nog plaats voor wrok, verbittering en zinloze leegte. Voor mij allemaal signalen van onvrijheid. Op korte termijn is geen relatie aangaan misschien veiliger voor Nele, maar op lange termijn zal haar dit geen voldoening geven. De eenzaamheid is te groot, de prijs te zwaar.

### **3.3 Hoe kan Nele meer komen tot vrijheid binnen haar relaties?**

#### **Spreken.**

Als Nele in staat zou zijn voeling te krijgen met zichzelf, als ze de moed weet te verzamelen om haar waarheid te ontdekken en die uit te spreken, dan kan zij komen tot meer vrijheid. Als zij haar angst weet te overwinnen om haar identiteit neer te zetten binnen haar relaties, waardoor deze kan getoetst worden en zij opnieuw kan worden in relatie tot de ander, dan zal zij het gevoel krijgen de moeite waard te zijn. Zij zal meer grond onder haar voeten krijgen en rechtop kunnen gaan staan waardoor zij gezien en gehoord kan worden, althans zij zal zichzelf meer die kans geven. Tegelijk loopt ze het risico om verlaten te worden, want tenslotte staat niet iedereen te springen van geluk als zij geconfronteerd worden met wie Nele werkelijk is. Maar Nele zal voor het eerst het gevoel hebben 'echt' te zijn en een 'echt' leven te leiden en zij zal daardoor ook kunnen kiezen voor die relaties die voor haar het meest passend zijn. In die zin zal het stopzetten van andere relaties als minder pijnlijk en minder traumatisch ervaren worden. Want zij heeft tenslotte haar grond gevonden, haar toegang tot het leven waarnaar ze al zo lang verlangt en dat zal ze nooit meer willen afstaan.

### 3.4 Wat heeft zij nodig om tot rechtstreeks spreken te kunnen komen?

#### **Vertrouwen.**

Je hebt een soort basisvertrouwen nodig om die eerste stappen tot spreken te kunnen zetten. Maar hoe bouw je dit basisvertrouwen op?

Als je als kind de ervaring opdoet van gehoord en gezien te worden, dan ontwikkel je een basisvertrouwen in jezelf. Zeker de moeder speelt hierin een belangrijke rol. In het begin, als baby, zijn moeder en kind één. Maar geleidelijk aan leert het kind zichzelf te onderscheiden van de moeder en ontdekt zijn eigen grenzen. Het ontdekt wat bij hem hoort en wat niet bij hem hoort, wat binnen zit en wat buiten zit. Gelijktijdig zal het kind zich ook meer en meer kunnen bewegen in de wereld en nieuwe ervaringen kunnen opdoen. Maar het kind kan dit maar doen als hij de veiligheid en het vertrouwen heeft om steeds terug te kunnen lopen naar die veilige en troostende moeder. Hij heeft het nodig af en toe weer te kunnen bijtanken aan geborgenheid en veiligheid en als hij weer opgeladen is kan hij weer die onbekende wereld in vol nieuwe ervaringen en frustraties. In dit ontwikkelingsproces naar een eigen identiteit heeft het kind nood om gespiegeld te worden: de volwassene die zegt wat hij ziet of hoort bij het kind waardoor het kind leert woorden te geven aan zijn innerlijke gevoelswereld. Het kind leert hierdoor niet alleen zichzelf beter kennen, maar ontwikkelt ook het vertrouwen dat wat hij voelt en denkt best ok is. Hij krijgt woorden aangereikt, waardoor de dingen kunnen bestaan en hij dus zelf kan bestaan. Naarmate het kind groeit en meer zelf kan gaan denken en spreken, en naarmate er binnen zijn gezin een veilige sfeer is om te spreken en om gehoord te worden, ontwikkelt hij de vaardigheden om relaties verder vorm te geven. Maar als er thuis een taboe is geweest op het uitspreken van ieder zijn relationele waarheid en dus ook een taboe op het uitspreken van bepaalde gevoelens, dan leert het kind te zwijgen en ontwikkelt hij een ingehoudenheid en een angst. Er is wel een zelf, maar die kon nooit in de wereld gebracht worden en dus getoetst worden.

Het is niet omdat deze ontwikkeling niet zo goed verlopen is, dat er niks meer aan gedaan kan worden. Het komt erop neer om later nieuwe, vervangende en positieve ervaringen op te doen. En dat is een proces, dat ook Nele moest aangaan. Maar hoe kon Nele komen tot die nieuwe ervaringen? Hoe kon zij opnieuw vertrouwen opbouwen?

#### **Stapje per stapje.**

### 3.5 Enkele elementen van het hulpverleningsproces

Het proces van vertrouwen opbouwen is naar mijn aanvoelen een levenslang proces. Want een mens is beperkt en kan niet ten alle tijde betrouwbaar zijn en vertrouwen verdienen: er zullen vele momenten van niet spreken, van zwijgen zijn. Maar men heeft wel de mogelijkheid om steeds opnieuw te kiezen voor vertrouwen en dus achteraf de draad terug op te pakken en de ander hierin aan te spreken. Dit betekent dus ook een bewust proces, want het houdt kiezen in en de vrijheid om te kunnen kiezen. Op het moment dat Nele zich aanmeldde, had zij deze vrijheid niet en was haar vertrouwen in zichzelf en in de anderen compleet zoek. Ik ging samen met haar op zoek hoe zij alsnog meer vertrouwen kon krijgen en hierdoor ook meer vrijheid binnen haar relaties.

Ik heb in deze begeleiding heel goed kunnen ervaren hoe de tweede dimensie een hulpbron kon zijn. Voor mij was het essentieel om te vertrekken vanuit het nu, dat wat ze nu ervaarde. Het spoor dat ze me aangaf van 'niet echt te zijn' en het gevoel te hebben dat niemand haar echt kent, was de aanleiding om te gaan onderzoeken hoe dit kwam en wat dit voor haar

betekende op haar verschillende balansen met voor haar belangrijke anderen. Rationeel was het voor haar niet zo moeilijk om de link te leggen met haar gezin van herkomst. Inzicht had ze genoeg, maar durven ervaren wat het met haar deed was in eerste instantie te bedreigend. De gesprekken waren er vooral op gericht om stil te staan bij wat ze voelde en dacht en haar daarin te bevestigen. Tegelijk voelde ik ook hoe belangrijk het was haar te stimuleren om actie te ondernemen in haar omgeving. Bepaalde vrienden waren voor haar het veiligst om mee te beginnen. Als er iets gebeurde kon ze op dat moment niet reageren, ze blokkeerde. En dit blokkeren gaf haar meer en meer een gevoel van te verliezen. Tegelijk werd haar verlangen om te leven groter. Geleidelijk leerde ze terug te keren naar die vrienden, wanneer het voor haarzelf duidelijk was wat ze zelf wou. Dit terug aanspreken vergde van haar veel inzet, maar de ervaringen waren positief. Het waren kleine overwinningen, die haar alleen maar meer motiveerden. Op het vlak van horizontale relaties zag ik haar vrij snel evolueren. Ze begon te genieten van te bewegen, van te experimenteren en haar vertrouwen groeide.

Naarmate het op het vlak van vrienden en werk vlotter verliep, kwam er ook meer ruimte om stil te staan bij haar gezin van herkomst. Keer op keer botste ze weer op die angst om verlaten te worden, hetgeen haar deed blokkeren. Haar weerstand om stil te staan bij haar relatie met haar moeder was groot. Het was voor Nele heel moeilijk om zichzelf niet te verliezen ten opzichte van haar moeder. Ik bedoel daarmee dat Nele het heel moeilijk had zichzelf te onderscheiden van moeder. Nele kon heel moeilijk komen tot haar eigen gevoelens en gedachten als het op haar moeder aankwam. Werkelijk gaan staan in wie je bent ten opzichte van je ouders is heel moeilijk voor geparentificeerde kinderen en zeker voor perfecte kinderen. Een moratorium ter voorbereiding hiervan was hier zeker op zijn plaats. En dat is ook waar ik nu ben in deze begeleiding.

Als Nele erin zou slagen om beetje per beetje iets 'terug te geven' aan haar moeder van wat het voor Nele was, iets kan vertellen over haar gemis en haar noden, dan zou dit heel deparentificerend kunnen werken. Daarnaast zullen Nele en haar moeder samen moeten gaan zoeken op welke manier hun relatie meer passend zou zijn voor beiden. Als ze in staat zouden zijn om naar elkaars relationele waarheid te luisteren en toe te laten, dan is de kans groot dat beiden zich meer vrijheid kunnen toe-eigenen om te zijn wie ze zijn, met al hun beperkingen, en dan zouden zowel Nele als moeder niet meer zo genoodzaakt zijn om te leunen op hun destructief recht. Het zou enorm goed zijn als Nele alsnog erkenning zou kunnen krijgen van moeder omwille van het onrecht en het gemis en de moeite die Nele gedaan heeft, maar ook los daarvan kan Nele zich meer bewust worden van haar eigen aandeel. Want dat is haar verantwoordelijkheid. Eenmaal ze zich bewust is van zichzelf en van wie ze geworden is en zichzelf hierin kan accepteren, kan ze ervoor kiezen om haar projecties op anderen terug te nemen en geleidelijk aan zelf meer de stap naar buiten te zetten. Ze kan leren de ander rechtstreeks aan te spreken en te toetsen wat dat bij de ander doet, zodat ze misschien op termijn zowel zichzelf als de ander beter kan zien en horen. Zo zal Nele zelf betrouwbaarder worden en ook de vrijheid verwerven om te kiezen voor bepaalde relaties en bepaalde relaties kunnen stopzetten. En kan ze geleidelijk aan het leven uitbouwen dat bij haar past.

Tijdens dit moratorium staat Nele aan het begin van haar rouwproces en neemt ze de tijd om alles wat in haar leeft te durven ervaren. Door mijn vragen leert ze woorden te geven aan dat wat tot nu toe nog nooit het daglicht mocht zien. Hierin ervaar ik ook hoe belangrijk ik ben als identificatiemodel. Ik voel hier dat het soms nodig is mezelf te onthullen in het proces dat ik zelf tot nu toe heb doorlopen. Herkenning is hier voor mij een belangrijke hulpbron.

## **Literatuur**

BOSZORMENYI-NAGY, I., KRASNER, B., *Tussen geven en nemen, over contextuele therapie*, De Toorts, Haarlem, 1998.

CLEESE, J., SKYNNER, R., *Van je familie moet je't hebben, een cursus omgaan met je familie en gezin*, Van Holkema & Warendorf, Den Haag, 1983.

KRASNER, B., *Van monoloog naar dialoog*, Uittreksel uit de lezing van Barbara Krasner ter gelegenheid van de conferentie van Leren over Leven te Antwerpen, september 1999, website Leren over Leven.

LERNER, H., *Dans van woorden, praten over emoties in relaties*, Anthos, Amsterdam, 2002.

MICHIELSEN, M., VAN MULLIGEN, W., HERMKENS, L., *Leren over leven in loyaliteit, over contextuele hulpverlening*, Acco, Leuven/Leusden, 2001.

PALMEN, C., *Echt contact is niet de bedoeling*, Prometheus, Amsterdam, 2000.

SCHLÜTER, D., *In het voetspoor van Ivan Nagy, opstellen over kenmerken en toepassingsgebieden van de intergenerationele familietherapie: de contextuele therapie*, 6 vo Cahier, Voorgezette Opleidingen, Phaedon, Amsterdam, 1990.

VAN DEN EERENBEEMT, E-M., VAN HEUSDEN, A., *Balans in beweging, Ivan Boszormenyi-Nagy en zijn visie op individuele en gezinstherapie*, De Toorts, Haarlem, 1998.

VAN RHIJN, A., *Mensbeelden vanuit Contextueel Perspectief*, Lezing voor een studiedag voor hulpverleners en geestelijke verzorgers te Delft, maart 1995, website Leren over Leven.

YALOM, I., *Nietzsches tranen, roman van een obsessie*, Balans, 2002.  
Reader tweede jaar Basisopleiding Contextuele Hulpverlening, Antwerpen, 2002-2003.

## **Mondelinge bronnen**

Informeel boeiende gesprekken met Pieter, Treesje, Hanne, Wim, Tom en mijn huiswerkgroepje. Zij zijn de moeite waard om hier te vermelden. Dankjewel.