

Geven en nemen als fundament voor hechte, duurzame relaties

benadering

Door **Jaap van der Meiden**

Illustratie: **Tamar Rubinstein**

De kern van hechte, duurzame relaties is, volgens de contextuele benadering, zorg dragen voor elkaar. Ieder mens heeft recht op zorg en heeft de verantwoordelijkheid voor anderen te zorgen. Een verstoring van die wederkerigheid is vaak de angel van veel familieconflicten en conflicten rond erfenissen. Jaap van der Meiden laat zien hoe je die angel kunt helpen verwijderen.

‘Ik kwam op een middag thuis na een soort spoorzoekersspel door de struiken van het park. Moe, warm en hongerig liep ik via de achterdeur de keuken binnen en ik stond op het punt om water te gaan drinken en een snee van het versterkende wittebrood met marmelade te nemen, toen ik mijn vader met stemverheffing hoorde spreken achter de eetkamerdeur.

Het leek alsof mijn hart stilstond, zoals altijd als ik besepte dat er weer ruzie was tussen mijn vader en moeder. Wat nu? Ik opende de deur en glipte stilletjes de kamer binnen, met de vage gedachte dat ik misschien iemand ergens tegen beschermen kon. Mijn moeder was in tranen en schudde haar hoofd, onder het snikkend uitbrengen van de woorden: ‘Het is niet waar, het is gewoon niet waar!’ Mijn vader, met een vreemde mengeling van pijn, woede en opluchting op zijn gezicht en in zijn stem, priemde met zijn wijsvinger in haar richting en riep: ‘Ik zag je! Ik zag je met hem! Ik keek door het raam en zag je met hem op bed!’

Mijn sympathie fladderde als een zenuwachtige vlinder door de kamer, niet wetend waar te landen, onzeker waar ze het geringe gewicht van haar betrokkenheid moest neerlaten. ‘Dat kan niet – dat kan werkelijk niet! Het is niet waar...!’ Ondanks de vele bewijzen uit het verleden dat regelrechte ontkenning absolute tijdverspilling was, ging mijn moeder in tranen voort met protesteren, tot mijn vader in een plotseling moment van inspiratie een stap naar voren deed en naar mij wees. ‘Adrian was erbij. Hij zag het ook, nietwaar?’

De belangrijkste premisse van de contextuele benadering: mensen hebben elkaar nodig om mens te kunnen zijn

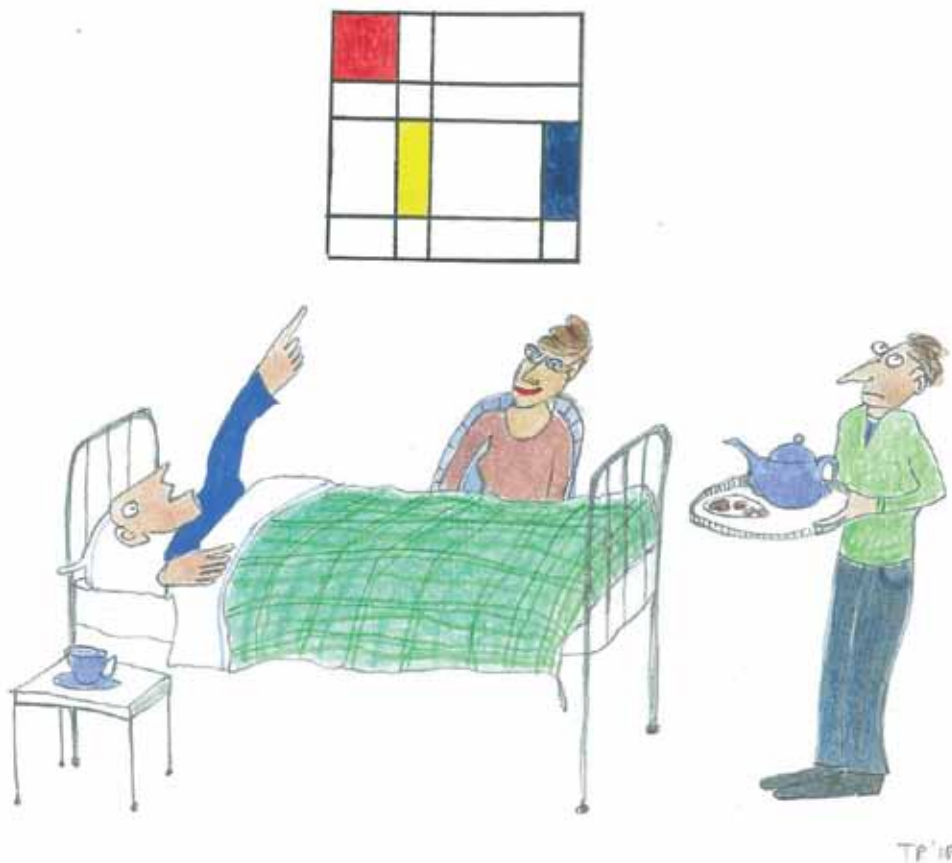
In zijn ogen lag een wilde smeekbede. Mijn moeder huilde. Zij waren mijn ouders. Je moet je ouders steunen. Mijn vader deed een beroep op mij om voor hem te liegen. Mijn moeder had me nodig om de waarheid te vertellen. Een van hen moest teleurgesteld worden, en we zouden er hoe dan ook onder lijden. Mijn stem klonk heel zwakjes toen ik antwoordde: 'Ik was niet bij je. Ik heb niets gezien.'

Dit familieconflict is afkomstig uit *De groeipijnen van Adrian Plass*, maar het zou ook zo maar een gebeurtenis om de hoek kunnen zijn: een ruziënde vader en moeder, en de trieste betrokkenheid van het kind.

Volgens de contextuele benadering van Ivan Boszormenyi-Nagy (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 1994; Boszormenyi-Nagy & Spark, 1984) gaat het in conflicten ten diepste om twee dingen: hoe wordt mij recht gedaan, en hoe doe ik ook de ander recht. Dat raakt aan de belangrijkste premisse van dit contextuele denken: mensen hebben elkaar nodig om mens te kunnen zijn. Die afhankelijkheid geeft ieder mens een *ethisch* recht op zorg. Zoals Adrian recht heeft op de zorg van zijn ouders. Maar het betekent ook dat iedereen op zijn beurt een verantwoordelijkheid heeft om zorg te dragen voor die ander, die omgekeerd dus afhankelijk is van mijn zorg. Zoals Adrian later, als zijn ouders hulpbehoevend worden, een verantwoordelijkheid voor hen heeft.

Wederkerigheid van geven en ontvangen

Het gaat in de contextuele benadering dus om het zorg dragen voor elkaar. Zorg staat hier voor alles wat iemand van een ander nodig kan hebben voor zijn bestaan; van eten en drinken tot erkenning, waardering, koestering, etc. Het zorg dragen voor



elkaar vormt het hart van de contextuele relationele ethiek, een besef van rechtvaardigheid dat in ieder mens aanwezig is. Niet als een van buitenaf opgelegde plicht, maar als een intrinsiek verlangen van de mens om recht te doen aan die ander. Die wederkerigheid van zorg maakt mensen betrouwbaar, en dat is het belangrijkste fundament voor hechte, duurzame relaties. We zouden het kortweg menselijkheid kunnen noemen.

Wederkerigheid wordt volgens de contextuele theorie zichtbaar in een balans van geven en ontvangen. Daaraan kan worden afgelezen of de betrokkenen elkaar recht doen, en of de relatie uiteindelijk betrouwbaarheid bewerkt. Dat gebeurt als het geven en ontvangen *passend* is bij wat binnen de relatie nodig is. Geven en ontvangen is dus cruciaal voor relaties, en vormt een belangrijk element van ons mens-zijn. Want het geven, het zorg dragen voor anderen, geeft ons betekenis voor de ander. Het leidt tot gezondheid, tot zelfvertrouwen, en tot vrijmoedigheid om ook zelf zorg te kunnen ontvangen.

Maar wanneer is er dan sprake van een rechtvaardige balans van geven en ontvangen? Wie bepaalt dat? Rechtvaardigheid wordt niet ontleend aan een levensbeschouwelijke oriëntatie of moraal, of aan iets als de verklaring voor de rechten van de mens of het kind. Het ligt besloten in de aard en context van de relatie zelf. Zo verschilt het recht van een pasgeboren kind van dat van een gezond, volwassen kind. En evengoed verschilt de verantwoordelijkheid van de ouders van dat pasgeboren kind van dat van de ouders van het gezonde, volwassen kind. Ook de toekomst behoort tot de context van de relatie. Rechtvaardigheid binnen relaties kan dus niet los gezien worden van de gevolgen van de keuzes van deze generatie voor hen die van de consequenties van die keuzes afhankelijk zijn, zoals de volgende generatie. Daarbij geldt binnen de relationele ethiek als belangrijkste uitgangspunt: de meest kwetsbare heeft het meeste recht op zorg. Dat gaat in het verhaal van Adrian dus mis. Er wordt van hem als negenjarige zoon verwacht dat hij als scheidsrechter optreedt in het echtelijke conflict van zijn ouders. Terwijl hij juist recht had op bescherming in deze dreigende situatie, werd van hem een onverantwoord zware verantwoordelijkheid gevraagd. Hij kreeg dus niet de zorg waar hij recht op had. En zoals hij zelf al zei: alle betrokkenen leden daardoor schade.

Als kinderen in het gezin een tekort aan zorg oplopen, bestaat er een gevaar dat ze later in hun leven dat tekort gedaan zijn projecteren op zogenaamde onschuldige derden. Bijvoorbeeld in familieconflicten rond erfenissen kan dat tot pijnlijke confrontaties komen. De zus die hardnekkig blijft volhouden dat ze het meeste recht heeft op de antieke hals-

ketting van moeder, kan zo bijvoorbeeld, zonder zich dat bewust is, haar gemiste recht willen incasseren.

Rechtvaardigheid in het gezin

De relationele ethiek in het gezin leert dat de relatie tussen ouders en kinderen een onverbreekelijke relatie is. Eenmaal geboren ben je voor altijd zoon of dochter van je vader en moeder, en andersom. Relaties binnen het gezin zijn – alleen al vanwege de bloedband – onverbreekelijk. Alleen de relatie tussen ouders onderling is ogenschijnlijk niet gebaseerd op een bloedband en we menen dat die relatie dus ook kan worden verbroken. Maar schijn bedriegt. Op het moment dat een man en een vrouw kinderen hebben gekregen, zijn ze evengoed via hun onlosmakelijke band met hun kinderen ook onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zelfs als ze elkaar nooit meer zien.

Als kinderen in het gezin een tekort aan zorg oplopen, bestaat er een gevaar dat ze dat projecteren op zogenaamde onschuldige derden

Ook tussen ouders en kinderen is sprake van een balans van geven en ontvangen. Dat geeft ouders een ethische plicht zorg te dragen voor hun kinderen, ze te laten opgroeien tot volwassen, verantwoordelijke mensen. Zodat hun kinderen het leven aan kunnen, zelfstandig relaties aan kunnen gaan en vader of moeder kunnen worden van de volgende generatie. Maar kinderen hoeven (en kunnen) nooit op evenredige wijze voor hun ouders te zorgen. Als ouders later meer hulp nodig hebben, gaan de kinderen weliswaar meer zorg dragen, maar die balans blijft uit evenwicht. Dat betekent dat deze kinderen, eenmaal zelf ouders, een soort overschot hebben. Dat overschot kunnen ze op hun beurt inzetten voor de zorg van hun kinderen. Zo kent geven en ontvangen een dakpansgewijze opvolging, en loopt die balans door de generaties heen.

Toch benadrukt de contextuele theorie het *recht* van het kind om te kunnen geven. Omdat het uit de reactie van vader en moeder kan leren dat zijn geven waardevol is, dat hij gezien wordt en van betekenis is. Zo verwerft het kind vertrouwen in anderen en voldoende zelfvertrouwen om het leven aan te kunnen. En kinderen willen graag aan ouders geven, het hun naar de zin te maken. In die afwisseling van geven en ontvangen tussen ouders en kinderen ligt de belangrijkste bron voor gezond

mens zijn: ‘Wat eten en drinken is voor de groei van het lichaam, is erkenning voor de groei van de persoonlijkheid’ (Van der Meiden, 2003).

Die geneigdheid tot geven is terug te vinden in het verhaal van Adrian. Hij hoort iets in de eetkamer, en hoewel hij vermoedt dat zijn ouders weer ruzie hebben, gaat hij toch naar binnen. Hij zegt: ‘Ik opende de deur en glipte stilletjes de kamer binnen, met de vage gedachte dat ik misschien iemand ergens tegen beschermen kon.’ Maar dan gaat het dramatisch mis. Hij krijgt geen erkenning voor zijn zorg, maar wordt door zijn vader bij een echtelijk conflict betrokken wat hij nooit zal kunnen oplossen. Met als resultaat de ervaring van

appel als zeer belastend en benauwend ervaren. Omdat het niet stopt. Zoals bij loyaliteit, dat in de contextuele benadering wordt gedefinieerd als: bij voorrang trouw zijn aan hen die daar op grond van hun verdienste het meeste recht op hebben. Ouders hebben een niet te evenaren verdienste, en loyaliteit is voor kinderen de belangrijkste manier om te geven. Loyaliteit is dus meer dan een psychologisch loyaal *voelen*, het ligt besloten in de ethische plicht om terug te geven aan hen die daar recht op hebben. Maar het levert ook wat op. Door loyaal te zijn krijgen kinderen erkenning, zelfvertrouwen, etc. Het is een krachtige en onmisbare dynamiek in het leven van kinderen. Het is een appel tot trouw dat ons hele leven blijft bestaan, waarbij het zich ontwikkelt van gehoorzaamheid naar het maken van vrije keuzes in hoe het kind loyaal wil zijn. Die ontwikkeling kan echter worden belemmerd als het ouders onvoldoende lukt om het kind ook erkenning te geven. Dan kan het kind die vrijheid onvoldoende ontwikkelen en kan het ethisch appel een knellende claim worden.

Loyaliteit kan met name belemmerd worden in situaties waarin loyaal zijn aan de ene ouder conflicteert met loyaliteit aan de andere ouder. Zoals Adrian zo treffend formuleert: ‘Mijn sympathie fladderde als een zenuwachtige vlinder door de kamer, niet wetend waar te landen, onzeker waar ze het geringe gewicht van haar betrokkenheid moest neerlaten.’ Als een kind niet onbelemmerd loyaal kan zijn aan beide ouders, kan het niet beantwoorden aan dat ethisch appel en blijft het in de schuld staan. Opnieuw Adrian: ‘Inwendig was ik een koude chaos. Boos, ongelukkig, en natuurlijk schuldig.’

Loyaal zijn aan ouders, het beantwoorden aan die ethische plicht is van groot belang voor een gezonde ontwikkeling van het kind tot volwassene. De beloning voor het beantwoorden aan die plicht is namelijk vrijheid, zelfvertrouwen, het recht om een eigen leven op te bouwen, de bevestiging dat je ook het recht hebt om zorg van anderen te ontvangen. Het blokkeren van die loyaliteit kan dus leiden tot inperking van die vrijheid, een diepgeworteld schuldgevoel, onzekerheid en een overmatige behoefte aan erkenning. Of, in een poging al die nare gevoelens te overschreeuwen, compenserend gedrag dat het gevaar in zich draagt dat het als een roulerende rekening onschuldige derden belast. Menig familieconflict, en niet in de minste plaats die over erfeniskwesties, ontstaat vanwege de poging van een of meerdere familieleden om dergelijke onbetaalde rekeningen nu eindelijk te vereffenen. Het gaat dan vaak niet om het voorwerp van de conflicten, de kast of het horloge of het theeservies, maar over het zoeken naar ‘recht’ gedaan worden.

Loyaliteit kan met name belemmerd worden in situaties waarin loyaal zijn aan de ene ouder conflicteert met loyaliteit aan de andere ouder

schuld: ‘Ik denk niet dat ik op dat moment naar mijn vaders gezicht keek. Ik had hem teleurgesteld door de waarheid te vertellen. Inwendig was ik een koude chaos. Boos, ongelukkig, en natuurlijk schuldig.’ Hij meende dat hij gefaald had, omdat hij niet kon geven wat zijn ouders nodig hadden. Hij voelde zich schuldig. Dat is de dramatiek van kinderen die in familieconflicten verwickeld raken; ze zoeken de schuld bij zichzelf. Met als risico dat ze dat later in hun leven gaan verhalen op de eerdergenoemde onschuldige derden.

Die onschuldige derden kunnen gezinsleden als broers of zussen, of partners zijn. Zoals in het voorbeeld van de ouders van Adrian. Hij ontdekt later in zijn leven namelijk dat het wantrouwen van zijn vader te maken had met een zeer onveilige jeugd. De contextuele benadering noemt dat een ‘roulerende rekening’: onrecht uit de ene generatie wordt doorgegeven aan de volgende. Juist die pogingen om het gemiste recht te incasseren, kunnen leiden tot de meest ingewikkelde situaties rond erfenissen. Omdat sommige familieleden hun gemiste recht juist dán willen incasseren.

Loyaliteit, een bron van vrijheid

Familieconflicten onderscheiden zich van andere conflicten vanwege het feit dat familieleden onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, en dat er vandaaruit een blijvend ethisch appel op hen wordt gedaan om zich om elkaar te bekommeren. Maar wie in zijn familie onrecht heeft geleden, kan dat

Focus op menselijkheid

Familieconflicten hangen dus nauw samen met de mate waarin de betrokkenen zich hebben kunnen ontwikkelen tot volwassen, verantwoordelijke mensen met voldoende vrijheid om rechtvaardige keuzes te maken. Maar ook al kan het flink misgaan, niemand mag zich afhankelijk maken van zijn slechte jeugd, opgelopen schade of geleden onrecht. Ieder volwassen mens heeft de verantwoordelijkheid om daarmee aan de slag te gaan, ten behoeve van zijn verantwoordelijkheid in dit leven. Dat brengt me bij de vraag wat hulpverleners, mediators en andere professionals kunnen doen om behulpzaam te zijn bij het verwerken van onrecht, het verwerven van vrijheid en het herstellen van verstoorde relaties.

Het meest essentiële element voor zowel een gezonde ontwikkeling als voor herstel van een verstoorde ontwikkeling is al benoemd: het geven. Door te geven kunnen mensen echt mens worden, betekenis krijgen, zelfvertrouwen ontwikkelen, en komt de balans van geven en ontvangen weer in beweging. Volgens de contextuele benadering is die eerder genoemde intrinsieke motivatie om te geven, om zorg te dragen, bij iedereen aanwezig. Maar het kan overwoekerd zijn door de doornen en distels van onrecht uit het verleden. Daar tussendoor moeten laveren zorgt er soms voor dat de intrinsieke zorg voor de familieleden, broers en zussen, ouders of kinderen, naar de achtergrond verdwijnt. Een contextuele benadering probeert deze doornen en distels bloot te leggen en te snoeien. Daarvoor kent het een aantal aandachtspunten of instrumenten, waarvan ik er hier vier kort bespreek: meerzijdige partijdigheid, de focus op zorg, een volwassen hertaxatie van de geschiedenis en exoneratie.

Meerzijdige partijdigheid

Meerzijdige partijdigheid betreft allereerst de vaste overtuiging dat iedere betrokkene bij het conflict ten diepste verlangt naar harmonie in de relatie en, ook al is dat soms verstoord en verborgen geraakt, bereid is daaraan bij te dragen. Om dat weer te ontsluiten zorgt de professional voor een gespreksstructuur die erin voorziet dat de familieleden beurtelings gelegenheid krijgen hun kant van het verhaal te vertellen, wat hen beweegt en wat hen dwars zit. De professional is dan ook even helemaal betrokken op degene die aan de beurt is, en probeert de doornen en distels te sorteren op schade, verdriet en onrecht. En geeft daar erkenning voor – waar dat gepast is. Het is van belang dat alle betrokkenen weten dat ze aan de beurt komen, zodat ze onbelemmerd kunnen luisteren naar het verhaal van de ander. Dat maakt het mogelijk dat de familieleden mogelijk voor het

eerst kennis maken met het onrecht en het verdriet van de spreker. De professional stimuleert vervolgens het geven van erkenning door de familieleden; erkenning voor onrecht en erkenning voor verdienste. Door ieder de gelegenheid te geven zich uit te spreken en naar elkaar te luisteren, kan er een ander soort gesprek ontstaan. Dan kan het onderwerp verschuiven naar de werkelijke motieven van tekort gedaan zijn of voelen, en naar het werkelijk ‘recht doen’, in plaats van dat het recht gezocht wordt middels het opeisen van de statenbijbel of het tinnen servies. Dan kan het gesprek ontstaan, meer gevoed door zorg voor elkaar dan door aanval of verdediging. Die zorg voor elkaar is immers de drijvende kracht van relaties.

Focus op zorg

Dit maakt het ook mogelijk om de betrokkenen een beter zicht te laten krijgen op die intrinsieke zorg voor elkaar. Het ethisch appel op zorg voor elkaar is er immers nog steeds. Het wegsnoeien van die doornen en distels kan behulpzaam zijn, maar ook de rechtstreekse focus op de vraag ‘om wie maak jij je nu zorgen’ kan een hefboom zijn. Door die vraag te stellen, wordt het appel aangesproken. Dat doet een beroep op het geven, terwijl gekwetste of beschadigde mensen anders vaak geneigd zijn zichzelf tot slachtoffer te maken en te blijven wachten op het geven van de ander. Het geven draagt bij aan de ervaring van gezien worden, betekenis krijgen. Door zo het geven als hulpbron in te zetten, wordt de zorg om de ander weer gemobiliseerd en komt de balans van geven en ontvangen weer in beweging.

Veelal slaan we onze pijnlijke herinneringen en het ervaren onrecht op zoals we het als kind hebben beleefd en geïnterpreteerd

Volwassen hertaxatie

Bij het sorteren van doornen en distels blijkt dikwijls dat het gaat om oude, kinderlijke herinneringen aan onrecht in het gezin. Het kan heel verhelderend zijn om de betrokkene te helpen vanuit een volwassen positie terug te kijken, een zogenaamde volwassen hertaxatie van de geschiedenis. Veelal slaan onze pijnlijke herinneringen en het ervaren onrecht op zoals we het als kind hebben beleefd en geïnterpreteerd. Maar als iemand zijn verhaal echt opnieuw gaat vertellen, of het laat vertellen door getuigen van weleer, dan kan het verhaal weleens



Jaap van der Meiden is oprichter van het Instituut Contextuele Benadering (ICB), contextueel therapeut VCW en systeemtherapeut NVRG. Hij werkt aan de Christelijke Hogeschool Ede en heeft een eigen praktijk voor contextuele therapie.

anders worden. Het kan meer zicht geven op de context waarbinnen het onrecht heeft plaatsgevonden. Het schadelijke zal niet veranderen, maar het kan inzicht geven in de mogelijkheden of onmogelijkheden die ouders destijds hadden. Het kan de handelwijze van broers of zussen in een ander licht plaatsen. De pijnlijke herinnering aan tekort gekomen zijn kan zo van haar scherpte ontdaan worden, en er kan iets van begrip ontstaan.

Exoneratie

Uiteindelijk kan worden toegewerkt naar het exonereren van ouders, het ontheffen van aansprakelijkheid op grond van redelijkheid en billijkheid. Het wordt door sommige auteurs in het contextuele veld ook wel vergeving genoemd. Exoneratie is als het ware de vervolgstap na een volwassen hertaxatie. Uiteindelijk realiseer je je dat het geleden onrecht weliswaar veroorzaakt is door iemand, maar dat er geen reden is hem te blijven beschuldigen. Omdat je je hebt verdiept in de persoon en de context waarin het zich afspeelde. Zoals Adrian later in zijn leven en na een volwassen hertaxatie constateert dat het zijn

vader niet te doen was om hem waar dan ook van te beschuldigen, maar dat zijn vader worstelde met zijn eigen pijn uit zijn jeugd.

Deze vier aandachtspunten zijn uiteraard bedoeld voor mensen die de gelegenheid hebben om wat meer uitgebreid met familieleden in gesprek te gaan, al denk ik dat een houding van meerzijdig partijdige houding voor iedereen die met mensen werkt van belang is. En het moge duidelijk zijn dat ik bij dit alles in het bijzonder wijs op de kwetsbare positie van kinderen in familieconflicten. Zij hebben recht op onze partijdigheid, al is het alleen al omdat ze de verantwoordelijkheid voor de volgende generatie moeten kunnen dragen.

Nut voor de mediator

Dit artikel biedt mediators, en met name hen die betrokken zijn bij familiezaken rond nalatenschappen en familiebedrijven, inzicht in enkele van de meest fundamentele elementen van hechte, duurzame relaties: het verlangen naar wederkerige zorg. Familieconflicten gaan nooit over spullen of geld, maar over het tekort gedaan voelen. Hoe meer het lukt om ruimte te geven aan en erkenning te geven voor het gevoelde onrecht, hoe meer ruimte er kan komen voor een gesprek over wat eerlijk en billijk is. Probeer tijdens een mediation dus vooral goed acht te slaan op de verborgen motieven die achter het conflictueuze of rigide gedrag kunnen liggen. Een meerzijdig partijdige houding kan behulpzaam zijn bij het open uitspreken van het gevoelde onrecht, waardoor het onderwerp van het gesprek kan verschuiven van de conflicten naar wat in onverbreekelijke familierelaties steeds weer kan overwinnen: het verlangen naar wederkerigheid. Dat is wat mij betreft de hoop die professionals mee kunnen dragen en hen kan blijven motiveren in hun zoektocht naar menselijkheid. ●



Als mediators liepen wij er tegenaan dat wij, na een echtscheidingsmediation, mensen niet veel meer konden bieden dan een stevige handdruk. Vanuit de behoefte om mensen op een goede manier door hun scheiding en de fase erna te loodsen, is Nieuwe Stap geboren. In zes jaar tijd is nieuwestap.nl uitgegroeid tot een volwaardig Online Magazine met alles over scheiden en gescheiden zijn:

- Informatieve blogs van deskundigen
- Persoonlijke blogs van ervaringsdeskundigen
- Besloten Scheiden Forum
- Vraagbaak

We nodigen u graag uit een kijkje te nemen op nieuwestap.nl en hopen dat u het uw cliënten ook gunt!

Annelies Hulsker en
Elske Damen
info@nieuwestap.nl



Literatuur

- I. Boszormenyi-Nagy & B.R. Krasner, *Tussen geven en nemen: over contextuele therapie*, Haarlem: De Toorts 1994.
- I. Boszormenyi-Nagy & G.M. Spark, *Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*, New York: Brunner/Mazel 1984.
- J.H. van der Meiden, *Als banden knellen. Over relatieproblemen tussen ouders en kinderen*, Heerenveen: Groen 2003.
- A. Plass, *De groeipijnen van Adrian Plass. Een autobiografie*, Sliedrecht: Merweboek 1995.
- D. Ulrich, Contextual Family and Marital Therapy, in: B.B. Wolman & G. Stricker (Eds.), *Handbook of Family Therapy* (pp. 187-213), New York: Plenum Press 1983.