



Lezing door Kitlyn Tjin A Djie
Ter gelegenheid van de uitreiking van de P3NL prijs
11 maart 2022

Het licht op wisselwerkingen

Vandaag wil ik het hebben over een aantal aspecten die in de systeemtherapie, ook de transculturele systeemtherapie, vaak over het hoofd worden gezien, namelijk de wisselwerking tussen generaties, de wisselwerking tussen de therapeut en het cliëntsysteem en de wisselwerking tussen kleine verhalen en grote verhalen.

Wisselwerking tussen generaties

Families die met een kind met klachten naar de therapeut komen, verlangen vaak dat het kind zo snel mogelijk een label krijgt, een diagnose, zodat het probleem in kaart is gebracht en er aan een oplossing/behandeling gewerkt kan worden. De familie wil het hebben over het kind, niet over de familie zelf. Het kind mankeert iets, en dat heeft volgens hen nergens iets mee te maken. Ouders willen liever niet dat er gekeken wordt naar wat zij bij zich dragen, welke verhalen er onder de grond zijn gestopt, welke verlieservaringen er zijn geweest in de eerdere generaties en welke ballast dat heeft gebracht in de tweede en derde generaties. Want in werkelijkheid zijn kinderen met klachten vaak de klokkenluiders van het familiesysteem, maar dat is een blinde vlek, zowel voor ouders als voor therapeuten.

Hoe werkt deze intergenerationele overdracht van pijn en trauma? Bij ingrijpende faseovergangen in een mensenleven is het de eerste generatie die de pijn letterlijk meemaakt. De tweede generatie is loyaal aan de eerste generatie. De tweede generatie voelt de pijn van de eerste generatie en kan er niet over spreken omdat het voelbaar is dat het te pijnlijk is voor de eerste generatie. De derde generatie heeft meer afstand naar de eerste en kan dingen bespreekbaar maken. Zo zie je dat kleinkinderen vaak vragen gaan stellen over de gebeurtenissen in de Tweede Wereldoorlog, terwijl de ouders daar nooit over durfden te beginnen omdat het te gevoelig was voor hun ouders. De tweede generatie beschermt de eerste tegen pijn en verdriet en cijfert zichzelf vaak weg. Het worden vaak stille, gehoorzame, onopvallende kinderen die leren om onzichtbaar te zijn. Zo draagt de tweede generatie migranten vaak zwijgend en loyaal het verdriet van hun ouders, terwijl de derde generatie ofwel gekke bokkesprongen gaat maken, ofwel het gesprek met hun ouders en grootouders aangaat.

Er is iets ingrijpends gebeurd zoals de Tweede Wereldoorlog, de watersnoodramp in Zeeland, een migratie of het verlies van een kind. Er ontstaat een patroon van zwijgen over het verleden, negeren van problemen, doen alsof er niets aan de hand is, doorgaan,

verhullen van moeilijkheden en pijn, de lieve vrede bewaren, koste wat het kost. Deze ongeschreven familieopvattingen zitten in de muren verankerd en worden overgedragen van generatie op generatie. De tweede generatie ontwikkelt soms burn-outklachten omdat ze over hun eigen grenzen gaan om de ander tegemoet te komen. Een grote verlieservaring in eerdere generaties kan leiden tot een disfunctioneel patroon, een ongewenste, ongepaste of schadelijke 'eigenschap' in de familie. De derde generatie zal dit patroon vaak gaan ontregelen, bijvoorbeeld door klachten te ontwikkelen. Vaak is het één kind in de kinderrij die de gevolgen van het patroon draagt. Het kind wordt onhandelbaar, krijgt verschijnselen van ADHD, PDD-NOS, angstklachten of anorexia nervosa. Het zijn de kinderen die in de jeugdzorg belanden, die in feite aandacht vragen voor hetgeen niet verteld of gezien wordt in het familiesysteem. Er zijn veelal drie generaties nodig om patronen te herkennen, om de wortels ervan op te sporen en om het tij te keren. Het is dan ook belangrijk dat er in drie generaties verhalen verteld worden en dat ingrijpende gebeurtenissen in de familiegeschiedenis met kinderen en kleinkinderen gedeeld worden. Want geheimen en verborgen geschiedenissen doen families geen goed. Kleinkinderen kunnen er baat bij hebben te weten wat ouders en grootouders hebben meegemaakt. Systemisch werken gaat dus niet alleen over het in kaart brengen en betrekken van een systeem, maar het gaat over de verhalen in de familie, levensfaseovergangen, de wisselwerking tussen de generaties, de historische gebeurtenissen, de wereldgeschiedenis en de impact daarvan op het familiesysteem.

Wisselwerking tussen de therapeut en cliënt.

Het interessante is dat de impact van de geschiedenis niet alleen speelt bij cliënten; ook therapeuten dragen de ballast van het verleden met zich mee. Negentig procent van de professionals in zorg en therapie kiest voor het vak omdat ze iets dragen in hun eigen familie. Ze hebben een autistisch broertje, een depressieve moeder of een suïcidale zus, waardoor ze een affiniteit met het vak hebben. En van die negentig procent is ruim driekwart de tweede generatie in een familiesysteem dat een groot verlies draagt. Dat zijn de professionals die alsmaar over hun grenzen heengaan om het verlangen van de ander te vervullen. Families doen een appel op hulpverleners om hun verdriet te gaan dragen – 'help me, red me, neem het van me over'. Hulpverleners met een tweedegeneratie-ballast zijn hier gevoelig voor en willen de ander graag 'redden'. Het is een soort van reflex, onbewust aangeleerd gedrag wordt geactiveerd. Er is een angst vanuit de persoonlijke geschiedenis om de regie kwijt te raken en vanuit die angst hebben hulpverleners de neiging het over te nemen, families te gaan 'koloniseren'. Pijnlijke en moeilijke vragen worden vaak vermeden want je weet niet wat je openbreekt, wat er op je afkomt.

Therapeuten zouden zich bewust moeten zijn van hun voorkeursstijl te willen zorgen voor de ander, het op te willen lossen voor de ander, daarbij voorbijgaand aan de eigen grenzen. Als je weet waar dit patroon vandaan komt en hoe dit speelt in je eigen familie kun je meer alert zijn en jezelf beschermen. Dan kun je leren meer bij jezelf te blijven en je eigen stem te volgen. Families beschikken over hun eigen arsenaal aan strategieën en oplossingen. Alleen hebben ze die in een stressvolle periode niet altijd gelijk paraat. Aan de professional de taak die te helpen herinneren; niet om het voor ze op te lossen. Van transcultureel systeemtherapeuten wordt aangenomen dat ze gepokt en gemazeld zijn in het dealen met mensen met een migratie- of andere achtergrond, maar transcultureel betekent niet alleen dat je de achtergrond van de ander goed kent; in eerste instantie kent de transcultureel therapeut zijn eigen achtergrond van binnen en

van buiten. Want transcultureel gaat niet enkel over de ander; het gaat over de wisselwerking tussen jou als therapeut en de ander. Als therapeut je eigen familiegeschiedenis kennen is essentieel om te weten waar je blinde vlekken zitten, waar je geraakt wordt in het contact met de ander, wat je valkuilen zijn en wat jou helpt om je te hernemen als het ingewikkeld wordt. Toch is dit geen gemeengoed in de opleidingen.

Jaren geleden diende ik een draaiboek in bij de NVRG met daarin tien dagen die gingen over de persoon in de therapeut. Tien jaar later in 2017 verzocht de NVRG het terug te brengen tot één dag. Daarop besloot ik te stoppen met lesgeven. Het is een enorm probleem: we leveren geen transcultureel systeemtherapeuten meer af. De opleidingen leren je niet om je eigen familie, cultuur en geschiedenis onder de loep te nemen. Maar ze leren je ook niet met drie generaties in de kamer te werken, om kinderen uit te nodigen, grootouders. Het verzekeringssysteem werkt ook niet mee uiteraard. Als je met drie generaties in de kamer werkt zie je hoe de bijzondere band tussen grootouders en kleinkinderen geactiveerd wordt. Het is wonderschoon te zien hoe grootouders in eerste instantie komen met en soort ongemak en al heel snel tot een wijze warme raadgever worden. Je ziet grootouders veranderen. Eerst zijn ze gepijnigd en bitter om het kind, maar al snel zien ze wat het kleinkind van hen nodig heeft om de weg te vervolgen. Grootouders zijn in staat boven heel veel pijn uit te stijgen, om dat te kunnen leveren. Ze verworden tot de wijze voorouders die de taak hebben om het nageslacht de weg te wijzen. Deze familiewijsheid kunnen mobiliseren is essentieel in transculturele systeemtherapie.

Wisselwerking tussen kleine en grote verhalen

Persoonlijke verhalen hangen vaak samen met de wereldgeschiedenis en het is zo belangrijk dat een samenleving daar aandacht voor heeft. In maart 2015 gaf ik een lezing bij een vredesconferentie van de Tibetaanse Lama Gangchen Rinpoche bij de Borobudur op Java, Indonesië en ik ging vertellen over het reinigend vermogen van families. Het ging over het belang van families, in aansluiting op de woorden die Lama Gangchen schreef in het voorwoord van *De Familieziel*: "Je familie is de eerste kring waarin je je kan voornemen om liefdevol naar elkaar te luisteren, liefdevol met elkaar te praten en je zintuigen zachtaardig te gebruiken." Als families onenigheid of ruzie hebben of als het voortbestaan van de familie in het geding is, is het belangrijk dat het vermogen om te reinigen wordt aangesproken. En dat vermogen zit in elke familie. Niet alleen in families: in elk systeem, elk land, elke religie zit dergelijke wijsheid, en daar hadden we het over. Maar vaak zijn we het vergeten, hebben we het niet gelijk tot onze beschikking of denken we er niet aan, vooral in de westerse samenleving waarin we veel rituelen en tradities hebben afgeschaft.

Ik vertelde dat Nederland ook moeite heeft om het reinigend vermogen aan te spreken, om de zwarte bladzijden uit de geschiedenis te durven aankijken, zoals het koloniale verleden, de slavernij, en de Indische geschiedenis, terwijl het lijden in families zo vaak samenhangt met de erfenissen van de trauma's uit het verleden.

Het was heel verheugend dat net in die week dat we op Java waren de kinderen van Sulawesi gelijk hadden gekregen van de rechtbank in Den Haag: De Nederlandse Staat werd aansprakelijk gesteld voor de schade van kinderen en weduwen van de meer dan 3000 mannen die door Nederlandse militairen zijn geëxecuteerd in Zuid Sulawesi in 1946 en 1947, omdat ze zich verzetten tegen het Nederlands bewind. De nabestaanden werden bijna zeventig jaar na dato in het gelijk gesteld en konden schadevergoeding claimen. De claim werd erkend en toegewezen. Dat is het begin van reinigen, van heling.

Ik werd emotioneel toen ik tijdens de lezing over de kinderen van Sulawesi en de uitspraak van de rechter die week vertelde. Tranen stroomden over mijn wangen. Het was alsof ik daar bij de Borobudur tot in mijn vezels kon voelen wat de betekenis is van reinigen, de impact die het kan hebben. Want we waren in Indonesië en het speelt natuurlijk ook in mijn eigen geschiedenis, in mijn geboorteland Suriname; Ik zag de mogelijkheid van het reinigen dat kan plaatsvinden als Nederland de slavernij en de koloniale geschiedenis durft aan te kijken. En dat er dus ook kansen liggen in de relatie met het Caribisch gebied en Suriname. Daar op dat moment bij de Borobudur kon ik in heel mijn wezen voelen wat de betekenis is van reinigen van de geschiedenis, de kracht van reinigen.

Reinigen betekent dat je het aankijkt, dat je durft te buigen, dat je de moed hebt toe te geven dat het verkeerd was. Dat je excuses kan aanbieden of dat je het recht kan zetten met de ander. Bijvoorbeeld door erover te praten: wat is er dan nodig om het recht te zetten. Het herstellen van de relatie. Je kunt met rituelen reinigen, er zijn allerlei vormen. Het belangrijkste is dat je het hoofd kan buigen, kunt toegeven dat er fouten zijn gemaakt en dat je moed toont door in gesprek te gaan.

Na maart 2015 kwamen er steeds meer zaken over Nederlandse acties in Indonesië aan het licht en in de schijnwerper. En vandaag de dag is het zo hoopvol dat Nederland eindelijk de zwarte bladzijden in de geschiedenis wil aankijken, want daarmee kunnen families ook hun eigen pijn gaan helen. Er zijn inmiddels excuses aangeboden door de gemeente Amsterdam, Rotterdam, Utrecht en De Nederlandsche Bank voor het aandeel in het slavernijverleden en Rutte bood excuses aan voor het structurele geweld in Indonesië. Het erkennen van dat het leed van de slachtoffers generatieslang doorgaat klinkt eindelijk door. En ook dat de impact bij de ouders doorgesijpeld is tot in het heden. DNB geeft nu bijvoorbeeld toe dat hun wortels liggen in de slavernij en de koloniale geschiedenis. Het is weggehaald bij de kille cijfers, het komt tot leven. Het verborgen lijden dat al generaties lang voortduurt in families kan eindelijk aangekeken en geheeld worden. De therapeut kan dit proces helpen faciliteren als ze het lijden in haar eigen familie heeft onderzocht.

www.beschermjassen.nl | info@beschermjassen.nl | 06 1202 0355

Bureau Beschermjassen is opgenomen in het CRKBO (Centraal Register Kort Beroeps Onderwijs)