





Wat adviseert 'de rabbijn' hierover?

Aan de hand van praktijkvoorbeelden illustreert Jan Bodisco Massink, als docent jarenlang verbonden aan de Pastoraal Psychologische Leergang voor pastores en predikanten, hoe Friedmans systeemdenken in Nederland werd geïntroduceerd en hoe het in de opleiding werd toegepast.

In 1979 begon ik, aanvankelijk samen met Maarten Blom, later met Jaap Roosjen, met een cursus die we de Voortgezette Opleiding in Pastorale Gespreksvoering (VOPG) noemden. Deze cursus was bedoeld voor pastorale collega's, van welk kerkgenootschap dan ook, met enige werkervaring. De cursus vond plaats op een vrijdagmiddag, eens in de veertien dagen, gedurende twee jaar, in totaal zo'n 35 bijeenkomsten. Voor het theoretisch gedeelte hadden we een aantal artikelen en hoofdstukken uit boeken verzameld. Die werden grondig besproken. In het praktische gedeelte werden de uitwerkingen van die artikelen en hoofdstukken in uiteenlopende opdrachten ingeoefend.

Maar de kern van deze cursus lag in de zogeheten *screen*-middagen. Om de andere cursusmiddag nam een van de deelnemers iemand mee uit het eigen pastorale werkveld. De betrokken cursist vertelde dan in een half uur over die persoon

en het contactbeloop (waar die persoon niet bij was). Dan volgde het gesprek in de *one-way-screen*-ruimte en keken en luisterden we, als opleiders en de andere cursisten, mee via het *screen* en de microfoon. Na het gesprek, dat ongeveer een uur duurde, vertrok die persoon en hadden we verder de middag om na te praten en, vooral, bepaalde onderdelen via rollenspellen opnieuw te doen of alternatieven uit te proberen.

Tussen de tweede en derde cursus in las Maarten *Generation to Generation* van een zekere Edwin H. Friedman. Enthousiast liet hij het mij ook lezen en we werden het er over eens dat we dit als het hoofdboek voor de cursus zouden gaan gebruiken. En zo is dat altijd gebleven.

Bruikbare begrippen

Friedmans begrippen vormden het hoofdbestanddeel van ons werk. Zo heb ik in de loop der jaren op Hydepark 28 keer een trainingsweek gegeven waarin ik gebruikmaakte van onderdelen van de VOPG en dus van Friedman. Voor die weken was er tot op de laatste keer toe meer ►

< 'Vincent's stoel met zijn pijp', Arles: december 1888, Londen, National Gallery



belangstelling dan er plaatsen beschikbaar waren. Ook de colleges die ik zo'n twintig jaar aan de Pastoraal Psychologische Leergang te Utrecht gaf, werden inhoudelijk met ongeveer dezelfde lesstof gevuld. Eveneens hebben Jaap Roosjen en ik elf keer een vergelijkbare trainingsweek in Hongarije gegeven, naar grote tevredenheid van de deelnemers daar. En verder keerden in de talloze gesprekken en supervisies, die ik in de afgelopen decennia gehouden heb, altijd weer verschillende elementen van 'Friedman' terug.

In 1999 gaf Bert Bakker in zijn uitgeverij Ekklesia een Nederlandse vertaling uit van Friedmans boek *Generation to Generation* onder de titel *Van geslacht op geslacht*. De vertaalster, onze collega Dineke Ferwerda-Arends, vertelde me eens het volgende. Aanvankelijk begon ze er aan als een vertaalklus. Maar allengs kreeg de inhoud haar te pakken en werd 'de rabbijn', zoals ze Friedman voor zichzelf was gaan noemen, een leermeester. En telkens wanneer ze in haar pastorale werk voor een moeilijke situatie kwam te staan, vroeg ze zich af: 'Wat adviseert "de rabbijn" hierover?'

Tot op de huidige dag ontmoet ik regelmatig oud-cursisten, oud-supervisanten en (oud-) gesprekspartners die me zeggen hoeveel baat ze hebben bij de ingeoeffende begrippen van Friedman voor hun werkpraktijk en dagelijks leven. Desgevraagd gaat het dan vooral om de begrippen homeostase, het detrianguleren, de zelfdifferentiatie en niet-angstige aanwezigheid, en systemisch denken.

Emotionele distantie of 'dáár houden'

In de loop van de verschillende VOPG-edities, waarmee we Friedmans gedachtegoed introdu-

ceerden, merkten we dat er aan het bespreken en inoefenen van de basisbegrippen van Friedman iets vooraf moest gaan. Anders werden die op cognitief niveau wel begrepen, maar bleef het moeilijk ze in de actualiteit van een gesprekscontact toe te passen. Dat bleek te maken te hebben met de noodzaak en dus het vermogen om het verhaal of de tekst van de gesprekspartner of pastorant bij die ander te houden. We gingen dat op den duur 'dáár houden' noemen.

'Dáár houden' betekent dat de pastor de emoties die verbonden zijn aan hetgeen die ander zegt, niet overneemt of laat vervloeien met eigen emoties, maar bij die ander laat. Er moet dus ruimte blijven tussen pastor en pastorant, in overdrachtelijke, maar ook in letterlijke zin. Zo behoudt de pastor de voor effectief pastoraat noodzakelijke positie van luisteraar náár het verhaal van de ander en wordt hij of zij niet medelotgenoot van die ander.

Om het in bekende beelden te gieten: dan wordt de pastor schaap onder de schapen en niet meer de herder vóór de schapen. Dan ben je wel deelgenoot in het lijden (verdriet, angst, woede, teleurstelling, wanhoop), maar kun je geen steun, troost of zoekfunctie naar een oplossing meer bieden. Herder en leraar zijn niet toevallig van oudsher de kwalificaties voor het pastorale ambt. In de wereld van de psychotherapie wordt ervan uitgegaan dat er geen effectief psychotherapeutisch proces meer kan plaatsvinden, wanneer het materiaal ofwel de overdracht van de patiënt de tegenoverdracht van de psychotherapeut te veel gaat beheersen. Dit 'dáár houden' maakten we aanschouwelijk en oefenden we in door middel van de opdracht 'Het boek', die ik ontwikkelde en steeds verder verfijnde.



Dat gaat aldus: ik zette twee stoelen tegenover elkaar. Op de ene ging een cursist zitten en op de andere legde ik een boek. Dat boek symboliseerde het verhaal (over angst, verdriet, woede, wanhoop, teleurstelling, pijn) van de gesprekspartner of pastorant. Een van de deelnemers ging op die stoel zitten, pakte dat boek in handen en gaf het, onder het vragen van: 'Dominee, wilt u mij alstublieft helpen' aan de cursist. Aanvankelijk namen die dat allemaal automatisch aan. Dan is dat verhaal – later ging ik dat 'de tekst' noemen – van die ander bij of in zekere zin in de pastor gekomen en vermengt zich met zijn/haar verhaal of zijn/haar tegenoverdracht, waarmee het niet louter het verhaal van die ander blijft, dat onderzocht (exegese) moet worden.

We leerden de cursisten dat het voor het begrijpen van de gesprekspartner noodzakelijk is dat de tekst/het boek dáár, dus op de stoel van de ander, blijft. Dat konden ze doen door met afwerende hand dat boek niet aan te nemen, een beetje naar voren te komen en met de andere hand de gesprekspartner uit te nodigen weer gewoon te gaan zitten, het (eigen) boek in handen te nemen, onder het uitspreken van zinnen als: 'Wat maakt dat u me dit vraagt?'; 'Vertel eens, wat is er allemaal aan de hand?'; 'Vertel daar eens wat meer over'. (Als theologen weten we hoe belangrijk het is om bijbelteksten 'open' te lezen en niet, ongemerkt, op voorhand al in te passen in ons bekende en vertrouwde uitlegsystemen.)

Dit terugnemen van of de verantwoordelijkheid gaan dragen voor de eigen tekst zal de gesprekspartner moeite kosten, omdat er in die tekst een emotionele lading (angst, verdriet, woede, wanhoop) zit, waardoor hij/zij zich bedreigt voelt en dat liever van zich aflegt. Alleen

wanneer de tekst bij de ander ligt kan de pastor onbelast meedenken, 'meekijken' en meezoeken naar mogelijke oplossingen, kortom, pastorale zorg verlenen. Het uitgangspunt is dan ook dat voor nabijheid (emotionele) distantie onontbeerlijk is, omdat zonder die distantie de pastor in nabijheid verstrikt kan raken.

In de communicatieve ruimte van nabijheid door distantie worden de bruikbare kernbegrippen van Friedman *practical wisdom*.

Weerstand en evenwicht

Een tweede begrip is homeostase ('evenwicht'). Organismen reageren op veranderingen met het zoeken naar herstel van het oude evenwicht of oorspronkelijke situatie.

- Wanneer we ons gesneden hebben, zorgen de homeostatische mechanismen in ons lichaam er voor dat het bloeden stelpst, de wond wordt gedicht en de huid geheeld.
- Bij vertrek of verlies van iemand zoeken de achtergeblevenen na een periode van disbalans of rouw de draad weer op te pakken en proberen de ontstane leegte weer op te vullen.
- Wanneer een zachtmoedig/agressiegeremd/aanpassend iemand eisen durft te gaan stellen, stuit hij/zij onherroepelijk op weerstand.
- Wanneer er in een kerkelijke gemeenschap liturgische of organisatorische vernieuwingen worden doorgevoerd, zullen er, ook na zorgvuldige voorbereidingen, zonder meer ernstige bezwaren worden gemaakt tot op het uiterste van 'Als het zo moet, stap ik er uit!'
- Wanneer een pastor iemand in een moeilijke situatie wil helpen met een beroep op hoop, dan is het heel wel denkbaar dat die ander reageert met wanhoop en onmacht. ▷



Kortom: actie geeft reactie. Anders gezegd: de angst voor vernieuwing wint het in principe van het verlangen naar vernieuwing. Anders gezegd: de behoudende krachten blijken meestal sterker dan de noodzaak tot verandering, tenzij er goed leiderschap plaatsvindt. Homeostase is gebaseerd op angst, een existentiële angst voor het onbekende nieuwe, waarvan het organisme nog niet weet of het dat zal overleven en zich dus ten diepste bedreigd voelt.

Voor een pastor is het goed het verschijnsel en werking van homeostase te kennen. Dan voelt de pastor zich niet overvallen of teleurgesteld, wanneer de homeostatische werkingen zich, onvermijdelijk dus, voordoen. Hij of zij kan zich voorbereiden en zich realiseren dat de weerstand niet tegen hem of haar is gericht, maar veroorzaakt wordt de existentiële angst bij de ander(en). Wanneer de pastor het aldus bij die ander(en) weet te houden, kan hij of zij hen coachen in hun angst, zelfs wanneer de homeostase zich tegen hem of haar als de helper zelf richt.

Spanningen detriangleren

Om de begrippen trianguleren en detriangleren goed te begrijpen is het nuttig een gelijkbenige driehoek voor ogen te houden met de drie hoeken A, B en C. Triangleren werkt als volgt: bij een onoplosbare spanning, die onlust of angst of machteloze woede veroorzaakt, tussen een persoon A (of groep) met een persoon B (of groep), is er de automatische neiging die spanning te ontladen op een C.

- Bijvoorbeeld: wanneer iemand zich op het werk kwaad maakt, maar zich moet inhouden, kan die persoon zich in het verkeer kwaad maken op irritante medeweggebruikers, thuis

met de deuren gaan slaan of zich afreageren op partner of kinderen. Zo wordt de spanning afgewenteld op een derde (individu of groep), die dan de schuld krijgt van de spanningsvolle situatie en onder druk gezet wordt. De impliciete redenering wordt dan: 'Omdat die altijd maar zus of zo, gaat het niet goed'.

- Bijvoorbeeld: 'Omdat de jeugdpredikant/jeugdouderling niet actief genoeg is, zien we zo weinig kinderen in de kerk; omdat mijn schoonouders zich met ons gezin bemoeien, gaat het niet goed in ons huwelijk.'

Het erbij betrekken van een derde noemt Friedman trianguleren. Die derde wordt dus getrianguleerd. Triangleren is gebaseerd op twee werkingen:

1. ontlading, dat is de tijdelijke spanningsontlading op een derde (zo juist beschreven)
2. macht, dat is (de poging) een oplossing (te) forceren door het machtsmechanisme, namelijk door de oerervaring dat twee sterker zijn dan één. Je kunt dan mensen horen zeggen om een ander te overtuigen: 'Maar in de Bijbel (C) staat ...'; 'Iedereen (C) weet toch ...'; 'Het is een normale fatsoensregel (C) om ...'; 'De dominee (C) zei onlangs nog ...'.

Wanneer iemand in een gesprek tegen de pastor zegt: 'Bent u het ook niet met me eens dat ...', dan moet die pastor alert zijn dat hij of zij mogelijk om de een of andere reden getrianguleerd wordt.

Triangleren kan opgevat worden als een homeostatische actie uit angst voor iets ergs dat zou kunnen gebeuren. Triangleren is het verplaatsen van de spanning die zich op de lijn A-B afspeelt naar de lijnen A-C of B-C. Dan gaat de pastor zich onder druk gezet voelen.



Detrianguleren is de gesprekstechnische vaardigheid om de spanning die mensen ondervinden bij een bepaald probleem en die, bewust of onbewust, projecteren op de relatie met de pastor (A-C of B-C), te laten op of terug te brengen naar de plaats waar die thuis hoort, namelijk tussen de A en B.

Voorbeeld

‘Dominee, zou u eens met mijn vrouw/man willen praten dat zij/hij ...’

Reactie: ‘Ik merk dat u ten einde raad bent en u ziet geen kans meer om hierover met uw vrouw/man te praten. U zou graag willen dat ik dat ga doen. Maar ik kan u zeggen dat dit niet zal werken. Ik heb daarom een beter voorstel: laten we op zoek gaan naar een manier die u nog niet gevonden had, om dit ter sprake te brengen en een oplossing te zoeken.’ (‘Dominee, zou u niet eens een brief willen schrijven aan ...’) (‘Dominee, zou u eens contact willen opnemen met mijn dochter/zoon/(schoon)vader/(schoon)moeder om ...’)

Detrianguleren stuit op veel weerstand, omdat triangleren voortkomt uit angst en mensen te bang zijn om de spanning op de lijn A-B aan te pakken. Ze zullen dan teleurgesteld reageren of twijfelen aan de competentie van de pastor. Dat kan weer angst en onzekerheid bij de pastor opwekken. En die moet dan weer leren om niet angstig te reageren en doorgaan die persoon of personen te helpen hun problemen op de lijn A-B op te lossen.

Geïdentificeerde patiënt of zondebok

De geïdentificeerde patiënt of pastorant is ook een bijzondere, boven al even aangestipte, vorm van homeostase. Bij een diepgeworteld, vermeend onoplosbaar conflict, dat echter wel het welzijn en welbevinden van betrokkenen doorgaand en diepgaand negatief beïnvloedt, ontstaat er bijna altijd een redenering hoe het komt dat de dingen niet zo lopen als gewenst is. Die redenering identificeert dan de problemen met een oorzaak. Die oorzaak is bijna altijd iemand (of een groep), die dus de schuld krijgt.

Wanneer er twee personen in een gezin of organisatie een diepgaand conflict hebben, dat niet op te lossen valt en dus ondergronds is geraakt, creëert de spanning die daarvan uitgaat als vanzelf een geïdentificeerde patiënt (zondebok). Het hele systeem raakt er dan van overtuigd dat diegene de bron is van alles wat er misgaat. Vervolgens wordt er geconcludeerd, dat de spanningen en problemen zullen verdwijnen wanneer die persoon verwijderd zal zijn.

Deze overtuiging zal hardnekkig zijn. De onbewuste angst is namelijk dat het hele systeem te gronde zal gaan (door scheiding en uit elkaar vallen van het systeem, wat een grote bedreiging is voor de individuen binnen dat systeem), wanneer deze ‘oplossing’ niet wordt gekozen en die twee bronspanningspunten maar doorzien of daadwerkelijk met elkaar de strijd aangaan. Daarom wordt maar liever gekozen voor de opoffering van de geïdentificeerde patiënt (ip), dan machteloos te moeten toekijken naar de vernietiging van ‘alles’. ▷



Voorbeeld

In een gezin hebben de ouders een passief-agressieve vechtrelatie. Een van de kinderen is onhandelbaar. Die wordt na veel toestan-den uiteindelijk uit huis geplaatst.

Voorbeeld

In een kerkelijke gemeente spelen zich al tijden heftige, maar onderhuidse spanningen af tussen twee, sociologisch bepaalde, bevolkingsgroepen. De predikant raakt overspannen. De onvrede in de gemeente wordt geweten aan diens disfunctioneren en men dringt aan op zijn vertrek.

De geïdentificeerde patiënt was dus de getri-anguleerde derde (C) in een onoplosbaar en destructief conflict tussen een A en een B.

Met het concept van de geïdentificeerde patiënt helpt Friedman om niet te fixeren op het symptoom of de symptoomdrager, maar om te onderzoeken of het symptoom niet de verwijzing is naar een veel dieper, systemisch probleem, waarvoor een oplossing gezocht moet worden. Anders zal de conflicten veroorzakende spanning zich herhalen en zullen er telkens weer ip's geslachttofferd worden. Systemisch denken helpt te ontsnappen aan een stigmatiserend oorzaak-en-gevolg-denken. Omdat het welzijn van een individu nauw verbonden is met het functioneren van de groep, waartoe dat individu behoort, wordt de pastorale aandacht niet alleen expliciet gericht op een individu, maar impliciet ook op het systeem, waarbinnen dat individu leeft, omdat dat systeem zo bepalend is voor het individuele welzijn van betrokkenen.

Zelfdifferentiatie: volwassen 'ik' zeggen

De begrippen zelfdifferentiatie, niet-angstige aanwezigheid en ik-positie zijn de meest aansprekende en intrigerende begrippen in Friedman's theorie. Hij stelt dat er een samenhang is tussen de angst in een leider/voorganger en de angstreacties/spanningen in een groep en omgekeerd. Wanneer de voorganger niet-angstig weet te reageren op de spanningen binnen de groep of tussen de groep en de grotere sociale omgeving/samenleving, gaat op den duur die groep zelf ook minder angstig/defensief reageren op problemen en wordt het probleemoplossend vermogen binnen zo'n groep bevorderd.

Friedman gaat ervan uit dat een predikant/priester/imam/rabbijn/pastor een leidinggevende functie heeft en het gaat hem om de toename van de leidinggevende kwaliteiten van de geestelijk leider. Het spreekt voor zich dat er een verschil is tussen opvattingen over en stijlen van leiding geven. De zelfdifferentiatie is voor hem een kernvoorwaarde voor het welbevinden van een groep/mensen en dus bij uitstek een kwaliteit die de geestelijk leider mag voorleven.

Zelfdifferentiatie uit zich in het vermogen om op een volwassen manier 'ik' te zeggen, wat dus niets te maken heeft met egoïsme, narcisme en heerszuchtigheid. Op grond van hetgeen hierboven onder de homeostase werd gezegd, kan het niet anders dan dat een zelfdifferentiërende actie van een voorganger homeostatische reacties bij gesprekspartners of parochie dan wel gemeente zal uitlokken. Dat komt, omdat zelfdifferentiatie het bestaan van onderscheid of verschil accentueert. Voor angstige mensen is onderscheid gevaarlijk. Immers, onderscheid leidt tot verschil, wat leidt tot conflict, wat leidt tot ruzie, tot uit



elkaar vallen, tot vernietiging of destructie. Dat is de zogeheten fatale fantasie, die in (verlatings) angstige mensen de onvermijdelijke afloop is.

Deze angst voor zelfdifferentiatie bij de ander(en) beïnvloedt de voorganger en de taak om zich gedifferentieerd op te stellen boort in de destructie-angsten van de voorganger zelf. Dat maakt dat zelfdifferentiatie, als 'heilbevorderende' competentie, nog helemaal niet zo eenvoudig is. Friedman geeft talloze voorbeelden in deze trant:

In een echtpaargesprek klaagt een man steen en been over zijn vrouw. De pastor wendt zich na een tijdje tot de vrouw en vraagt: 'Bent u honderd procent succesvol in het op de kast jagen van uw man?' Je moet maar op het idee komen, het willen, kunnen of durven.

Gestage groei

Ten slotte kom ik op enkele aanvullende opmerkingen over de onmiskenbare betekenis die Friedman heeft voor het pastorale handelen.

Het is goed om te bedenken dat de veelal paradoxale aanpak van Friedman, die de vrucht is van zelfdifferentiatie of niet-angstige aanwezigheid, niet zozeer te maken heeft met incidenten of geslaagde acties, maar voortkomt uit een bepaald niveau van psychische ontwikkeling, geestelijke groei, volwassenheid, persoonlijkheid, wijsheid of met welke woorden je die gesteldheid ook maar wil aanduiden. Zelfdifferentiatie verwijst niet naar incidentele handelingen, maar naar een stand van zaken van de persoonlijkheid of identiteit. Dat komt niet aanwaaien, maar moet ontwikkeld worden. Dat kost tijd, energie,

veel 'bloed, zweet en tranen', vallen en opstaan. Men moet bekend raken met de eigen angsten, onzekerheden, neuroses, trauma's, zodat die niet meer gaan heersen over of interfereren met het uitvoeren van de pastorale werkzaamheden. Dat is iets anders dan de almachtsfantasie of geloofsaanname dat de volwassen voorganger zulke zaken in zichzelf helemaal kan overwinnen.

Aan het vermogen om de door Friedman beschreven vaardigheden toe te passen moet, zeg maar gerust, een leven lang gewerkt worden door middel van zelfreflectie, zelfevaluatie, consequent inoefenen, uitproberen, bij tijd en wijle met behulp van supervisie, coaching, geestelijke begeleiding en psychotherapie, indien nodig. Het is dus een kwestie van gestage groei in inzicht en communicatieve vaardigheid. 'Friedman' kan een wal opwerpen tegen de krachten die overspannenheid en depressiviteit kunnen veroorzaken. En andersom gezegd: bij het steeds meer toe-eigenen van 'Friedman' zullen pastores met meer voldoening en plezier hun werk doen, omdat ze zich minder bedreigd voelen en minder defensief hoeven te reageren. Het is Friedmans stelling dat een pastor die goed in zijn of haar vel zit, rust in de gemeente of parochie bewerkstelligt en dat een angstige pastor onrust veroorzaakt. Niet beklemmende zwaarte, maar ruimte gevende lichtheid is kenmerk van een gedifferentieerd zelf. ◀

*Jan (drs. H.J.) Bodisco Massink is predikant in de Protestantse Kerk in Nederland, en tevens psychoanalyticus en geregistreerd psychotherapeut. Hij was jarenlang als docent verbonden aan de Pastoraal Psychologische Leergang van de Universiteit Utrecht en opleider aan de Voortgezette Opleiding in Pastorale Gespreksvoering te Amsterdam.
bodisco@planet.nl*