



Friedman op de Wallen en in de gemeente

Gemeentepredikant en voormalig drugspastor Gerson Gilhuis beschrijft welke rol het systeemdenken van Friedman speelt in zijn praktijk.

Drie 'gezinnen'

Iedere voorganger die Friedman heeft gelezen weet: je leeft in drie gezinnen. Het gezin waar je uit voortkomt, het gezin dat je zelf vormt (met eventuele partner en kinderen) en het gezin van je 'werk': de 'gemeente'.

De centrale begrippen uit Friedmans systeemtheorie worden elders in dit nummer van *Handelingen* uitgebreid toegelicht. In dit artikel ga ik in op de manier waarop ik mij met hulp van de lessen van Friedman in dat derde gezin heb leren opstellen. In de vijftien jaar dat ik als predikant aan het werk ben, heb ik twee 'werkgezinnen' gekend: het Drugspastoraat in Amsterdam en een gewone gemeente in Noord-Holland. De ene is een losse gemeenschap van mensen, dakloos of met een verslavingsachtergrond. Ze kennen elkaar over het algemeen niet of nauwelijks en leven verspreid over de hele stad. In de gemeente is er juist een gemeenschap van mensen die vaak al meer dan veertig jaar met elkaar optrekt en in de kerk komt. Ze wonen allemaal dicht bij elkaar in 'de wijk'. Drugspastoraat en gemeente, het zijn werelden

van verschil. Maar maakt het ook iets uit voor de opstelling van de voorganger?

Hoe zet ik mezelf neer?

Friedman zou zeggen: 'Het maakt niets uit, mits je jezelf maar goed, *non-anxious* (niet-bezorgd) neerzet, je plek duidelijk inneemt en tegelijk met iedereen het contact openhoudt. Doe je dat, dan slaag in je in al je 'gezinnen'. Hij heeft vast gelijk. Maar tussen het weten en het doen zit een hele weg.

Het pastorale model waarmee ik direct na mijn studie van start ging, was het model van het begrijpend volgen en het nabij zijn van de 'vreemde ander'. Invoelend luisteren, 'er-zijn', helpen-waar-geen-helper-is. Daarnaast werd in trainingen voor straat- en drugspastores veel gewerkt met het model van het presentiepastoraat. Aanwezig zijn en zonder vooropgezette agenda met de ander optrekken: nabij zijn.

Als basis is dat een goed uitgangspunt. Maar het gevaar is wel dat de pastor zichzelf in deze modellen verliest. Hij volgt goed, maar waar staat hij nou zelf? Van eindeloos volgen en







meevoelen zonder er iets tegenover te stellen of te zeggen hoe je er zelf over denkt, wordt je flauw of ziek. Friedman zou zeggen: je wordt opgezogen door de homeostase. Aanpassen mag dan een vaardigheid zijn, als je je te veel aanpast voeg je niets meer toe aan het geheel.

Het drugspastoraat was een ideale leerschool om dat te merken.

Het was dankzij Friedman dat ik eerst de *tools* en begrippen in handen kreeg om mijn rol als pastor en voorganger meer reliëf te geven. Het lezen van zijn boek was een tintelende ervaring. Iedereen neemt deel aan verschillende gezinnen, iedereen zit in een systeem. Ik zag ineens veel meer dan alleen die cliënten met wie ik meeliep. Ik leerde hen

zien in hun verband met de samenleving en de gezinnen waar ze uit kwamen. Ik kreeg ook meer oog voor de gezinnen waarin ik zelf verkeerde. Ik begreep beter waarom ik was op de plek waar ik was. Ik zag de dwarsverbindingen helder voor me. Tegelijk kreeg ik een handvat om niet alleen de toeschouwer of het nuttige 'afvoerputje' te zijn, maar ook in meer positieve zin: de pastor te zijn die het verschil kan maken. Het toverwoord van Friedman hierbij is zelfdifferentiatie. Zelfdifferentiatie begrepen als: 'ik' zeggen, zonder het contact te verliezen.

Emotionele driehoeken

Met deze vuistregel kon ik mijn plek als voorganger bewuster innemen, zonder (te veel) last te hebben van de verantwoordelijkheid en de

emoties die geregeld op mijn schouders gelegd werden. Van grote hulp hierbij was het doorzien van de emotionele driehoeken waar je als voorganger continu in betrokken wordt.

Mensen komen naar je toe met een (emotioneel) verhaal. In eerste instantie ben je geneigd om vooral op de inhoud van het verhaal in te gaan. Maar vaak levert het meer op als je niet alleen focust op de inhoud van het verhaal, maar vooral ook probeert te achterhalen waarom deze persoon, met deze boodschap, uitgerekend bij jou terecht komt. De kern hiervan is: als je het proces in de relaties beter doorziet, blijf je mak-

kelijker buiten het emotionele spel en houd je meer energie over om iemand beter tot hulp te zijn. En wat belangrijker

is: je houdt ruimte over om humor te gebruiken, om te 'spelen' met de situatie en toch betrokken te blijven. De homeostase gebruikt emotionele driehoeken om je in te kapselen – om je bezorgd te maken. Hoe beter je het 'spel' doorziet, hoe meer ruimte je hebt om daar niet-bezorgd op te reageren. Daarmee ben je zowel voor jezelf als voor de ander aangenamer gezelschap.

Friedman geeft in zijn boek prachtige voorbeelden van mensen die op humorvolle wijze buiten de zorg-driehoeken blijven en juist daarvoor problemen weten op te lossen. De eerlijkheid gebiedt te zeggen, dat de voorbeelden bij Friedman wel een beetje James Bond-achtig zijn. Er is een probleem en dan komt de superagent die nooit in de stress schiet en weg is het probleem. Mooie illustraties, maar voor de leek aan de grond nog wel een beetje hoog gegrepen.

Het probleem zit 'm erin dat je wel een keer



< Fotocollage, René Rosmolen

praktijk

HANDELINGEN 2016 | 2

45



non-anxious kunt zijn, maar dat de homeostase een constante kracht is, die in ieder gezin altijd aanwezig is. Je moet dus wel heel ‘losjes’ in je vel zitten, wil je de door Friedman gepropageerde houding volledig onder de knie krijgen en zo de dingen losweken die in al je gezinnen ‘muurvast’ zitten.

Kortom, Friedman beschrijft een ideaal, met ideale voorbeelden. Maar in de realiteit is het niet zo makkelijk opgelost. Een niet-angstig moment lost nog geen duurzame homeostase op.

Toch heb ik het wel aan zijn boek te danken dat ik mij over het algemeen bewust anders ben gaan opstellen. Ik kreeg meer kijk op systemen en processen binnen relaties. Daardoor kon ik makkelijker afstand

houden en beleefde ik zelfs ‘plezier’ aan heikle kwesties. Al was het maar omdat je met zijn gereedschap in de reflectie achteraf de dingen beter kunt duiden. Voorwaarde is wel dat je een collegiaal verband hebt waarin je dit soort dingen kunt bespreken.

Hoewel het in de gemeente lijkt alsof er minder aan de hand is, moet juist daar het boek van Friedman op het nachtkastje liggen

Dingen die anders gingen

Voorbeeld 1

Ik stond aan het begin van mijn carrière. Maar pas na Friedman ben ik bij huisbezoeken begonnen om meer structuur en sturing aan gesprekken te geven. Ik maakte met sommige mensen vervolgspraken, waarin ik mezelf als een bewaker van de agenda zag. Dus: als we hebben afgesproken dat we het drie keer zouden hebben over: ‘Hoe pak ik de draad op nu ik clean

wil worden’, gaan we niet een heel uur alleen over de methadonpillen praten, maar zeg ik: ‘Hoe ga je nu aan de slag?’ Of: ‘Wat we hadden afgesproken?’

Voorbeeld 2

Ik ben meer met begrenzingen gaan werken en met het inbrengen van eigen ideeën. Bij sommige mensen kwam ik met grote flipover-bladen. Chaos was wat overheerste, op de flipover schiepen we letterlijk orde.

Voorbeeld 3

’s Winters was er een keer een vrouw die een eind aan haar leven wilde maken. Ze zou

op dinsdagmorgen via mij € 150 van de sociale dienst krijgen. Op maandagavond werd ik door me-

dewerkers van de nachtopvang gebeld. Zij was daar en had iedereen het hoofd op hol gebracht met haar zelfdodingsplannen. Zij wilde dat ik direct met het geld zou komen, want ze was net die dag uit detentie gekomen en wilde nu al naar een hotelletje om een eind aan haar leven te maken en daar had zij dat geld voor nodig.

Ik ben wel gekomen, maar ik heb haar geen geld gegeven: ‘Morgenochtend krijg je het, precies zoals we hebben afgesproken.’ Ik heb met haar gesproken en gezegd dat ik haar voornemen geen goed plan vond. Ze zei dat ze mij gemeen en hard vond. Toch hadden we een goed gesprek.

’s Nachts schreef ik een brief, die ik haar de volgende dag heb gegeven, samen met



het geld. Ik was eerlijk in wat ik meende, maar liet de keus aan haar. Zelfdifferentiatie dus: 'ik' zeggen, zonder het contact te verliezen. Ik riep haar niet op om het niet te doen, maar vroeg wel om een bewuste keus. Ze zei dat ze de avond tevoren weliswaar boos op mij was geweest, maar dat ze me waardeerde omdat ik niet als alle anderen met haar had meegepraat. Ze had nu haar geld. Ik hoopte het beste. Twee dagen kwam ik haar op straat tegen. Het was niet eens tot een poging gekomen, omdat een vriendin er met de 80 methadonpillen vandoor was gegaan ...

Dit laatste was voor mij een leerzame ervaring, omdat ik daarin ervoer hoe belangrijk het was om de relatie gaande te houden, te zeggen wat je vindt, de mensen niet proberen over te halen, en hen serieus te nemen door ze aan de afspraken te houden. Dat is iets anders dan uit de hoogte dingen te verbieden, of uit angst (of gemak) maar in alles toe te geven.

Al met al bleek dit een houding waardoor anderen zich veilig en gewaardeerd voelen. Daarin kun je ook met elkaar van mening verschillen. Doordat je zegt wat je vindt, is het duidelijk waar ieder staat. Door het houden van het contact is het duidelijk dat een eventueel verschil van mening nog niet betekent dat je elkaar persoonlijk afvalt. Door de jaren heen is dat een goede basis gebleken van mijn pastorale houding. Het gaf plezier in het werk en in de reflectie daarop.

De gemeente

Na tien jaar maakte ik de overstap naar de 'gewone' gemeente. De verschillen laten zich raden, maar is het ook anders wat betreft de houding die je aanneemt? Is 'Friedman' hier anders geldig?

In eerste instantie zeg ik natuurlijk nee. Het maakt niets uit. Wat ik daar geleerd heb, is hier onverminderd van kracht. Alleen ligt in de praktijk de spanning minder aan de oppervlakte, waardoor je als pastor mogelijk minder alert bent.

Mijn indruk is dat het in de gemeente, anders dan je wellicht zou verwachten, moeilijker is om jezelf te 'differentiëren'. Juist omdat de situaties hier in het algemeen minder extreem zijn dan in het drugspastoraat. Daar is het verschil in leven en achtergrond tussen pastor en 'cliënt' zo groot, dat je je makkelijker bewust bent van

je eigenheid. De onverwachte situaties zijn soms zo scherp dat je vanzelf in een positie gedrukt wordt. Je bent

meer alert, omdat je weet dat er altijd iets onverwachts kan gebeuren en omdat je weet dat er altijd wel 'iets' aan de hand is met je gesprekspartner.

In de gemeente is dat op zichzelf ook waar, maar daar gebeurt het allemaal niet zo duidelijk en zeker niet zo snel. Bij het drugspastoraat liggen de problemen direct op tafel. Makkelijk is het niet, maar je weet meteen waar je aan toe bent. En dan kun je de lessen van Friedman er bij wijze van spreken snel bij pakken.

In de gemeente is het allemaal zo zwart-wit niet. Dat maakt het enerzijds weldadig omdat je >

*De eerlijkheid gebiedt te zeggen,
dat de voorbeelden bij Friedman wel een
beetje James Bond-achtig zijn*



dingen rustig en weloverwogen uit kunt praten. Maar het maakt het anderzijds ook lastiger om te voorzien. Problemen liggen vaak veel langer te 'broeden' onder de oppervlakte. Ik denk dat je als voorganger in de gemeente eerder in een emotionele driehoek getrokken wordt, zonder dat je het zelf doorhebt. Het gaat er immers veel subtieler aan toe. Ook denk ik dat je je als pastor minder snel gedifferentieerd opstelt, omdat het 'niet nodig' is – want ze lossen het zelf wel op – of omdat je eerder aan de gestelde verwachtingen wilt voldoen. Tenslotte zijn de mensen in de gemeente allemaal je buurman, leraar, gemeenteraadslid ... En hun mening over jou weegt toch zwaarder dan die van de zwerver om de hoek. Het lijkt me in de 'gewone' gemeente al met al moeilijker om 'ik' te zeggen, als dat betekent dat je iets zegt wat sommigen niet leuk vinden.

Kortom, hoewel het in de gemeente *lijkt* alsof er minder aan de hand is, moet juist daar het boek van Friedman elke avond op het nachtkastje liggen. Al was het maar voor de ontspanning van een lekker stukje 'James Bond' in het gemeentewerk.

*Gerson (ds. G.H.J.) Gilhuis is als predikant verbonden aan de Protestantse Gemeente te Oostzaan.
g.gilhuis@wolmail.nl*