

Inleiding

In het ziekenhuis waar ik werk, was ik tien weken in gesprek met een oudere man. Hij vertelde steeds hetzelfde en ik reageerde aldor met empathisch luisteren, begrijpend en meelevend reageren, attent op de betekenissen die hij gaf, enzovoort. Kortom, ik trok alle registers open van wat ik in mijn pastorale praktijk had geleerd. Allemaal goed, maar het resultaat was "meer van hetzelfde". In die tijd las ik over "oplossingsgerichte gespreksvoering", de "Solution Focused Brief Therapy" uit Amerika. Dat boeide me. Het verleggen van de aandacht wilde ik uitproberen: van zijn problematische heden naar een gewenste toekomst, van wat hij niet kan naar zijn competenties. Op een dag besloot ik het roer om te gooien. Ik liet mijn "volgende" houding varen, werd directief, brak min of meer in zijn verhaal in en vervolgde:

"Mag ik u eens iets anders vragen? U bent hier vijf weken en het ziet er naar uit dat u hier nog wel een tijdje bent. Hoe lang denkt u?" Hij gaat door op de oude toer, maar ik hou hem bij de vraag. Als blijkt dat hij nog een paar weken te gaan heeft, vraag ik hoe hij deze tijd denkt door te brengen. Wanneer hij terugkeert naar overbekende verhalen, houd ik hem bij de vraag. Hij blijkt elke morgen naar de activiteitenbegeleiding te gaan hand- en spandiensten te verrichten voor zaalgenoten. Hij krijgt complimenten van verpleegkundigen over zijn hulpvaardigheid en maakt gedichtjes over zijn verblijf. "En hoe zou u herinnerd willen worden door zaalgenoten en de verpleegkundigen als u hier weg bent?". Hij denkt na en zegt: "als een redelijk mens..." (ontroerd). Omdat ik het gevoel heb dat hij wat al te bescheiden is, zeg ik: "Ik heb het gevoel dat u niet alleen een redelijk mens maar ook een hulpvaardig mens bent, die het fijn vindt om iets te doen voor medemensen". Dit lijkt hem goed te doen. Hij schetst deze hulpvaardigheid als een rode draad in zijn leven. Hij noemt het ook "levensopdracht". Daar ga ik dankbaar op in, omdat dit zo'n toekomstgericht woord is. We verkennen wat in deze periode van zijn leven zijn levensopdracht lijkt te zijn. Ten slotte vat ik het gesprek samen en noem een aantal competenties van hem die mij opvallen. Ik rond af met een gebed waarin "gezegend worden en anderen tot zegen zijn" een element is.

Voor mij was dit een bevrijdende ervaring: het vaste patroon was doorbroken. Door mijn toekomstgerichte vragen en het naar voren halen van zijn competenties kwam er iets van hoop bij hem terug. Van deze aanpak wilde ik meer weten, doen en kunnen. Ik las verder, volgde twee intensieve trainingen en deed de nodige ervaring op in mijn pastorale praktijk.

Vermoedelijk is de hier beschreven werkervaring herkenbaar en deze vorm van gespreksvoering bruikbaar voor collega's. Daarom bespreek ik graag het oplossingsgerichte model voor het veld van pastoraat en geestelijk verzorging.

Het concept

De “Solution Focused Brief Therapy” (SFBT) bouwt voort op de inzichten van het Mental Research Institute (MRI) te Palo Alto (de groep van Paul Watzlawick e.a.), beide georiënteerd op de taalfilosofie van Ludwig Wittgenstein. In feite vormen ze twee kanten van dezelfde medaille. De MRI-groep kijkt goed naar het probleem, ontdekt dat de oplossingen veelal het probleem zijn geworden en moedigt aan om een andere oplossing te kiezen. De SFBT laat het probleem links liggen en focust op de momenten dat het probleem afwezig is. Daar worden oplossingen gevonden die wél werken. In termen van “taalspelen” (Wittgenstein) speelt SFBT een oplossingsgericht taalspel. In het gangbare medisch/natuurwetenschappelijk paradigma van hulpverlening wordt een probleemgericht taalspel gespeeld dat drie fasen kent: probleemverheldering, probleemnuancering en probleembehandeling (Lang & van der Molen, 2004, p.96 e.v.). Om een ziekte te bestrijden moet je eerst snappen wat er aan de hand is (diagnose). Een oplossing is gebaseerd op kennis, inzicht en veel aandacht voor het probleem. Tijdens het ontwikkelen van het Solution Focused-model (de Jong, P. & Kim Berg, I., 2004, p. 30) ontdekten men dat er bij psychosociale hulpverlening geen noodzakelijk verband hoeft te zijn tussen het probleem en de oplossing. Ook werd geen verband gevonden tussen het begrijpen van het probleem en de oplossing; er kunnen uitstekende oplossingen worden gevonden zonder dat het probleem wordt doorgrond. Het SFBT-model is inductief ontwikkeld: interventies die werken, worden benut – wat niet werkt gaat eruit. Het model is pragmatisch en minimalistisch: wat de cliënt zelf niet als probleem ervaart, laat men rusten.

Een vijfvoudige focus

Competenties

De therapeut is gefocust op de bekwaamheden, competenties en sterke punten van de cliënt, maar dit betekent niet dat hij doof en blind is voor de problematiek. Hij reageert erkennend en begripvol op wat er ligt, maar gaat daar niet in spitten. Hij richt zijn aandacht vooral op wat de cliënt kan helpen om verder te komen. Successen worden niet behaald door nieuwe competenties aan te leren, maar door te putten uit wat er al is en daarop voort te borduren (Cladder, 2005, p.16).

Aansluiten bij doelen van de cliënt

Het gesprek is gericht op doelen die voor de cliënt belangrijk zijn en niet op wat de therapeut belangrijk acht. Meestal wil een cliënt eerst vertellen wat hij als problematisch ervaart. Daartoe wordt ruimte geboden, begripvol geluisterd en gereageerd. De therapeut probeert al snel de onderliggende kant van het verlangen (naar) boven te krijgen. “Ah, dit is een probleem voor u. Dit wilt u niet langer. Wat zou u dan wél willen?”

Gewenste toekomst

In het verlengde hiervan is de aandacht gericht op de gewenste toekomst. In plaats van wat mis is gegaan in het verleden of wat allemaal mis gaat in het heden, is de vraag: hoe ziet je leven eruit als je probleem is opgelost? De cliënt wordt uitgenodigd om naar voren te kijken, over het problematische heen te stappen en het gebied voorbij het probleem te verkennen in de verbeelding. Een belangrijke interventie hiertoe is de “wondervraag”: Met deze vraag wordt het verlangen van de cliënt aangesproken en geactiveerd.

Ik wil je een vreemde vraag stellen. Stel dat, terwijl je slaapt vannacht en het stil is in huis, er een wonder gebeurt. Het wonder is dat het probleem dat je hier bracht, is opgelost. Echter, omdat je sliep weet je niet dat het wonder heeft plaatsgevonden. Wat zal er anders zijn wanneer je morgenochtend wakker wordt waaraan jij kunt merken dat er een wonder is gebeurd en dat het probleem dat jij hier bracht is opgelost? (Kracht van oplossingen, p. 95)

Uitzonderingen op het probleem

Vervolgens wordt de aandacht gericht op wat de cliënt al doet om de gewenste toekomst mogelijk te maken, niet op wat iemand in de weg zit om zijn doelen te bereiken. Er zijn nú al momenten dat het probleem er in mindere mate is of zelfs afwezig blijkt. Dit is het geheim van de SFBT: wat dáár is, in het probleemloze gebied, is reeds h́ier en nu aanwezig, vaak in de “dode hoek” van ons blikveld. Kortom, er zijn uitzonderingen op het probleem, die worden opgespoord en nader verkend.

Kleine stappen

Als één kleine verandering lukt, gaat het hele probleemsysteem wankelen en verliest het zijn allesoverheersende karakter. Daarom is de SFBT gericht op kleine, haalbare stappen in de richting van het doel. Langs de pragmatische lijnen waarlangs het model is ontwikkeld – zoals stoppen met wat niet werkt en iets anders doen; meer doen van wat wel werkt en afblijven van wat niet als probleem wordt ervaren – wordt met de cliënt gezocht naar stappen die kunnen worden gezet. Ook gaat men ervan uit dat verandering onvermijdelijk is: de vraag is niet óf er iets gaat veranderen, maar wanneer.

Andere aspecten

Naast de vijf genoemde gezichtspunten zijn er andere elementen als randvoorwaarden voor het oplossingsgerichte therapeutische gesprek.

Drie soorten relaties

In de SFBT is men er zich van bewust dat de cliënt op verschillende manieren in relatie kan staan tot de therapeut. Een type relatie is de *bezoekerstypische* relatie. De cliënt is gestuurd door werkgever of ouders. Er is geen bewustzijn van een probleem - als er een probleem zou zijn dan ligt dat aan anderen - of geen belang en motivatie om überhaupt in gesprek te gaan. Het enige belang zou kunnen zijn dat de cliënt af wil komen van de sturende instantie. Door een vraag als "Hoe kun je ervoor zorgen dat je je baas tevreden stelt en je hier niet meer hoeft te komen?" probeert de therapeut een belang op te sporen en motivatie te wekken.

De tweede soort relatie is de *klachttypische* relatie. Hiermee wordt bedoeld dat de cliënt probleembewustzijn heeft en gemotiveerd is om hulp te krijgen, maar nog niet zover is dat hij zichzelf als onderdeel van het probleem ziet. De klacht gaat over anderen, die het helemaal verkeerd doen. De therapeut vraagt wat de cliënt wil dat de ander anders doet. Vervolgens zal hij toewerken naar een vraag als "Wat zou jij kunnen doen, zodat de kans groter wordt dat de ander het voor jouw gewenste gedrag gaat vertonen?".

Het derde soort is de *klanttypische* relatie. De cliënt is gemotiveerd, is zich bewust van het probleem en heeft in de gaten dat hijzelf een aandeel heeft in het probleem. Hier is de cliënt in de ware zin klant. Nu kan de therapeut de volle aandacht richten op wat de cliënt zelf zou kunnen doen om zijn doelen te bereiken.

Door alle typen relaties loopt de rode draad van samenwerking. De therapeutische relatie wordt gezien als een samenwerkingsrelatie van twee experts. De cliënt is de expert van zijn levensdoelen, moeilijkheden en oplossingen - de therapeut van het oplossingsgericht vragenspel, waardoor levensdoelen en oplossingen ontdekt kunnen worden.

Referentiekader van de cliënt als uitgangspunt – een houding van niet-weten

Wat belangrijk is voor mensen komt voort uit hun referentiekader en percepties. De perceptie van de cliënt wordt aanvaard, hoe vreemd, kortzichtig of zelfs gevaarlijk ook. Er wordt van uitgegaan dat hij goede redenen heeft om zus of zo te denken, te voelen en te handelen. De houding van de therapeut is die van niet weten en niet oordelen. Dit wordt ingegeven door het inzicht dat de één nooit kan weten wat goed is voor de ander, wat een oplossing voor de ander kan zijn en hoe die oplossing kan worden bereikt. "Ik ga er een eind aan maken" of "ik ga die ander een kopje kleiner maken" of "ik blijf hier wonen tot ik er bij neerval, ik laat me niet opbergen", zijn hartenkreten die zowel in therapie als in het pastoraat dikwijls worden gehoord. De therapeut gaat naast de ander staan en nodigt hem uit om deze perceptie nader te exploreren aan de hand van vragen als: "Je zult een goede reden hebben om dit te zeggen. Wat betekent het wat je nu zegt? Waar ga je een eind aan maken?" Vervolgens vraagt de therapeut: "Hoe gaat dit wat je nu wilt, jou helpen? Hoe dient dit jouw belang? Denk je dat dit (wat jij wilt) kan, hoe zou dit kunnen? Zijn er meer manieren waarop het kan?"

Ervaring en onderzoek leert dat mensen, wanneer ze het gevoel hebben dat er iemand vanuit een houding van niet-weten naast hen staat, erkent wat voor hen belangrijk is en mee zoekt naar oplossingen, realistisch worden. Met de opmerking "je zult hier een goede reden voor hebben" en in vragen als "hoe gaat jou dit helpen?", sluit de therapeut aan bij wat belangrijk is

voor de ander. Tegelijk zit er een subtiele realiteitstoetsing in. Als mensen hun redenen nagaan, kan het dagen dat het misschien helemaal niet zulke goede redenen zijn. Een vraag als “hoe gaat jou dit helpen?”, voert mensen terug naar hun eigenlijke verlangen. Men ontdekt dat iemand een kopje kleiner maken toch niet het eigen belang dient. Door de aanvaardende houding én het soort vragen, beginnen percepties te verschuiven. Het “gevecht” om verkeerde denkbeelden of cognities te corrigeren of iemand te bewegen anders te gaan kijken (Lang & van der Molen, 2004, p.100, 180 e.v.), is in dit concept, evenals weerstand, onnodig.

Oplossing, coping en copingvragen

Het woord “oplossing” heeft iets misleidends. Het krijgt al snel een praktische connotatie: ben je verdrietig, dan moet je goed eten en veel naar buiten; voel je je eenzaam, dan moet je naar dat vrijgezellenfeestje. Maar in het pastoraat worden we juist geconfronteerd met levensmoeilijkheden als verlies en tegenslag, die niet zomaar of helemaal niet op te lossen zijn in praktische zin. Het woord “oplossingsgericht” past beter in een doelgerichte omgeving als psychotherapie, dan in het pastoraat.

Toch weet men ook in SFBT dat er niet voor alles een praktische oplossing bestaat. Oplossen betekent in de therapeutische context meestal “veranderen”, anders kijken naar of omgaan met een moeilijkheid. De probleemervaring verdwijnt of vermindert dan. In het psychotherapeutische veld onderscheidt men moeilijkheden waarbij wél een oplossing bereikt kan worden en die waarin dat niet kan: moeilijkheden die alleen volgehouden, gedragen of binnen de perken gehouden kunnen worden, zodat iemand er niet onderdoorgaat (verlies, ziekte, verslavingsproblematiek).

SFBT noemt dat laatste “coping” in plaats van “solving”. Elke vorm van oplossen bevat een element van hanteren, coping maar in SFBT wordt coping in een meer specifieke zin gebruikt. Daar hoort een bepaald soort vragen bij, de zogenaamde “copingvragen”: “Hoe houdt u het vol? Hoe zorgt u ervoor dat het niet erger wordt dan zo? Wat helpt om nu het hoofd boven water te houden?” Helpende elementen worden gezien als vormen van uitzondering op het probleem, dat dan minder overheersend is.

SFBT in de context van pastorale zorg

SFBT sluit voor mij op natuurlijke wijze aan bij wie ik wil zijn en wat ik als pastor wil doen en bij de traditie van geloof, hoop en liefde waar ik mee verbonden ben. Het is vooral het element “hoop” dat ergaars aanwezig komt in en door het taalspel van oplossingen. SFBT sluit goed aan bij bijbelse taalspelen die hoop wekken op een toekomst met een nieuwe kwaliteit. In een hermeneutisch model van pastoraat, waarvan ik uitga, mag ook “het taalspel van oplossingen” zijn plaats hebben.

Aandacht voor competenties

De focus op competenties is een van de elementen die ik op een natuurlijke manier kan gebruiken in pastoraat, al is het even wennen om het oog af te wenden van dwaasheden, zwakheden en gebreken van de ander. Ik ervaar het als een verademing om fijngevoeligheid te ontwikkelen in het opmerken van wat iemand wél kan en doet om het probleem op te lossen of een moeilijkheid te hanteren. Door competenties te benoemen en terug te geven aan mensen, verandert vaak meteen de sfeer van het gesprek. Mensen worden bemoedigd door aandacht voor wat hen wél lukt.

Gericht op wat belangrijk is voor de pastorant

Veel pastores en geestelijk verzorgers hebben snel hypothesen over wat er aan de hand is, wat belangrijk zou kunnen zijn voor de ander, wat de ander zou moeten doen. Voor de pastorant is vaak alleen belangrijk dat iemand luistert, zonder oordeel of haast. Binnen dit “luistermandaat” wordt het mogelijk de aandacht te verleggen naar wat iemand wél wil en om stil te staan bij het verlangen dat zich uit in beelden van een gewenste toekomst.

Een pastorant, die nogal traag was in het maken van keuzes en het geven van directe gevoelsreacties, typeerde zichzelf als iemand die eerst tot 100 telt waar een ander al moeite heeft tot 10 te tellen. Bij de pastor kwam al wat ongeduld op en hij dacht: kan het niet wat sneller? De pastor, werkend volgens de SFBT methodiek, confronteerde hem nu niet met zijn ongeduld en vroeg ook niet waar die traagheid vandaan kwam. Hij bleef gericht op wat belangrijk was voor de pastorant en vroeg hem waar hij naar toe zou willen. Die antwoordde: “Tot 40 tellen...”! Wie had dat kunnen bedenken? Dit paste binnen zijn referentiekader. Het ongeduld van de pastor was meteen verdwenen. Vervolgens exploreerden pastor en pastorant hoe “tot 40 tellen eruitziet in een concrete situatie.

De wondervraag

De “wondervraag” heeft religieuze dimensies en past goed bij verwachtingen in de context van pastoraat en geestelijk verzorging. Toch ben ik er zuinig mee. Het zou jammer zijn als ze zou devalueren tot een therapeutische truc. Het is vaak niet nodig de vraag te stellen, omdat het voldoende is te vragen wat iemand wél wil. Vragen als: “Waar leeft u nu naar toe, waar leeft u voor?” zijn varianten van de vraag naar de gewenste toekomst.

De uitzonderingen

Het richten van de aandacht op momenten dat het probleem (bijna) afwezig is, wekt hoop. Uitzonderingsmomenten bestaan, vaak nog onopgemerkt. Meestal hebben mensen daar zelf een aandeel in. Ze kunnen dus zelf iets doen om hun probleem te verminderen en kleine

successen te ervaren die de ban van het probleemgedrag verbreken.

Een patiënte had, naast een betrekkelijk onschuldige kwaal, een alcoholprobleem en een slecht gevoel over haar onvermogen om van de drank af te blijven. Door de aandacht te richten op de uitzonderingen, bleek dat het haar een paar momenten in de week lukte zich te matigen, zelfs van de fles af te blijven. "Wat maakte dat het op die momenten wel lukte?" vroeg de geestelijk verzorger. Gezelschap en een verantwoordelijke taak bleken haar te helpen om niet of minder met alcohol bezig te zijn. De volgende vraag was: "Kun je meer doen met die uitzonderingen?" Het zou haar helpen om wat meer sociale contacten te organiseren en een dagdeel vrijwilligerswerk te doen. Het gevoel dat ze een reële stap kon zetten, gaf haar moed en nieuwe hoop om het alcoholprobleem geleidelijk aan binnen de perken te kunnen houden.

In mijn pastorale praktijk krijgt aandacht voor de uitzonderingen meestal de vorm van de "copingvragen": "Wat helpt u in deze situatie?", "hóe helpt u dat?", "wat helpt nog meer?" Zo ontdekken mensen hun eigen hulpbronnen en worden deze geactiveerd en versterkt. Het aantrekkelijke van copingvragen is dat je als pastor op een natuurlijke manier kan vragen naar alles wat helpt (medemensen, huisdieren, natuur, muziek, etc.), dus ook naar religieuze bronnen. Ik hoef er niet recht op af te stevenen of die vraag er ineens in te gooien.

Het identificeren van een eerste kleine stap

Als de vrouw met het alcoholprobleem één dagdeel of zelfs maar één uur kan toevoegen aan haar alcoholloze momenten, komt alles in beweging. Misschien komt zij nooit helemaal van haar probleem af, maar zij kan de wanhopig makende impasse doorbreken door kleine stapjes te nemen. Dit soort oplossingen komen niet zo vaak voor in mijn praktijk. Vaker gebeurt het dat ik mensen bevestig in wat helpt en wat ze al doen, zoals het inbouwen van meditatieve elementen als wandelen of een eigen stille plek creëren. Ik stimuleer hen daarmee door te gaan. In mijn achterhoofd heb ik de vuistregels van de oplossingen: doe meer van wat werkt en als iets niet werkt, doe dan iets anders, als iets niet kapot is, ga het dan niet repareren.

Drie soorten relaties

Ook in pastoraat en geestelijk verzorging komen de genoemde drie typen relaties voor. Vergelijkbaar met de bezoekerstypische relatie zijn vele min of meer verplichte contacten in het kader van gemeenteopbouw, zoals kennismakingsbezoeken of "onderhouden van het contact", het ouderwetse huisbezoek. Ook denk ik aan ongevraagde bezoeken van geestelijk verzorgers in instellingen, waar uit beleefdheid de geestelijk verzorger wordt toegelaten: "gaat u maar even zitten", maar er geen echte, ook geen sluimerende behoefte of vraag is. Mensen die wel iets met de pastor willen bespreken óver anderen of mensen die iets willen ontdekken over zichzelf in het gesprek met een geestelijk verzorger scheppen een eigensoortige relatie met een eigen dynamiek.

Evaluatie

De setting van een therapie als SFBT is anders dan pastoraat of geestelijk verzorging. Vaak komen wij als pastores ongevraagd en treffen, zoals gezegd, lang niet altijd duidelijke hulpvragen aan. We hebben te maken met sluimerende existentiële vragen of zeurende, “trage” vragen op de achtergrond waarvoor geen oplossing is. Levensvragen rond rouw en verlies of rond de zin, doel en richting van het leven vragen allereerst om niet-te-willen-oplossen, “terreurvrije” aandachtsruimte (Verheule, 1997), erkenning en geduldig mededogen in een presentie die helpt deze vragen onder ogen te zien en erop in te gaan. Door af te zien van veranderdoelen en oplossingen en bij deze levensvragen te blijven, ontstaat ruimte waarin “zin” kan worden ontdekt of zelfs ontvangen (Heitink, 2000, pp. 114-115). Pastoranten kunnen hun levensmoeilijkheden daardoor beter hanteren.

Toch wil ik het onderscheid tussen de therapeutische en de pastorale setting niet verabsoluteren. Zoals ik eerder al opmerkte, is “oplossen” vaak een kwestie van anders kijken naar het probleem en er daardoor anders mee kunnen omgaan. Aandacht voor perspectief- en betekenisverandering, minder of meer bewust, hebben hermeneutisch pastoraat en SFBT gemeenschappelijk. Het verschil in pastoraat en SFBT zit dan niet zozeer in het doel maar in de aard van de coping. Pastoraat is vooral gericht op religieuze of levensbeschouwelijke coping, via religieuze en levensbeschouwelijke perspectieven en zonder ál te doelgericht te zijn.

Levensbeschouwelijke en theologische overwegingen

Levensbeschouwelijke achtergrond

Insoo Kim Berg was boeddhiste maar repte hierover nooit in haar werk als psycholoog en -therapeut. Zij wilde op de psychologische merites van SFBT beoordeeld worden. Het zou mij echter niet verbazen dat zij zowel in haar attitude om in gesprekken met enorme vasthoudendheid een hoopvol stapje bij de ander op te sporen, als in het ontwikkelen van het concept, geïnspireerd werd door het boeddhisme. Ik denk hierbij aan het vertrouwen in de veelal verborgen aanwezigheid en werkzaamheid van de boeddhanatuur in ieder mens. Die aanwezigheid en werkzaamheid komt tot uiting in spontane manifestaties van helderheid van geest, medevreugde bij voorspoed en mededogen bij tegenspoed van de ander, en levensmoed bij persoonlijke tegenspoed. Deze vier kwaliteiten zijn onafhankelijk van omstandigheden en in die zin onvoorwaardelijk (De Wit, 1993, pp. 12-15). De boeddhanatuur wil tevoorschijn komen door de kieren en onbewaakte ogenblikken van “ego”. Hij is niet te controleren of te manipuleren en is in die zin op immanente wijze transcendent: binnen de menselijke werkelijkheid. In het samenspel tussen cliënt en therapeut krijgt de boeddhanatuur een kans. Wezenlijk lijkt me wel de attitude van de therapeut. Kan het zijn dat in de houding van niet-weten de ontvankelijkheid zit voor het verrassende karakter van de boeddhanatuur? Kan het ook zijn dat Berg helemaal vertrouwde op de aanwezigheid en werkzaamheid van deze boeddhanatuur in de ander, in zichzelf en dááaraan de hoop ontleende die de grondtoon is van de SFBT? Het zou mij niet verbazen.

Pastoraal psychologische literatuur

Theologisch is er nog niet zoveel nagedacht over de SFBT. Het was Donald Capps (1990) die de aan SFTB verwante ideeën van het MRI introduceerde in de hermeneutisch georiënteerde pastorale zorg. Hij legt het verband tussen het vinden van probleemoplossende perspectieven in het pastoraat en hoe de bijbel dat doet. Zoeken naar het verlossende woord en het bevrijdende perspectief is in de bijbelse traditie schering en inslag. Capps focust niet zozeer op toekomstgerichte perspectieven uit de profetische literatuur als wel op de perspectiefwisselingen in de wijsheidstraditie. In het boek Job bijvoorbeeld wordt God zelf voorgesteld als degene die de oorspronkelijke perceptie van Job herinterpreteert. God “reframet” de situatie van Job totaal. De pastor beweegt zich in dat spoor. Hij is een “wijze dwaas” zoals de clown. Hij drijft enerzijds de spot met de zwaarte en complexiteit waarmee “ego” van moeilijkheden problemen maakt en tegelijk maakt hij ruimte voor een gans andere, egoloze, perceptie. Dit type pastor steunt weliswaar op analyse en methodiek, maar plukt het bevrijdend perspectief uiteindelijk uit de lucht. Hij gééft geen nieuwe betekenis, maar ontvangt deze van de Geest. Het bevrijdend perspectief moet via de pastor binnenkomen, c.q. ontdekt worden of niet. Hoop wordt niet gethematiseerd door Capps. Maar impliciet is de hoop in deze pastorale benadering vooral gevestigd op die antenne van de pastor en via deze op het “reframende” werk van de Geest.

Timm Lohse, pastoraal psycholoog in Duitsland schreef een mooi boekje over het terloopse bondige gesprek (2003) in het kader van pastorale zorg en meer algemeen in de hulpverlening. Lohse gebruikt daarbij elementen uit de SFBT en thematiseert de hoop wél.

Allereerst is er de hoop die werkzaam is in de pastorant, al is het een laatste restje. De pastor moet oog en oor ontwikkelen voor de verbale en vooral de non-verbale signalen van hoop bij de pastorant. Daarnaast is het terloopse aankloppen van de pastorant bij déze pastor op dít moment op zichzelf al een daad van hoop. Naar deze aanwezige hoop is de pastor op zoek als naar goud en delft die vaardig op. Hij helpt de pastorant om deze hoop met behulp van de SFBT te verzilveren in kleine haalbare stappen. De vaardigheid van de pastor is belangrijk, maar doorslaggevend bij Lohse is zijn attitude. Enerzijds kenmerkt die zich door een zielsbetrokkenheid bij deze mens in nood. Pastoranten bespeuren feilloos of dit element er is. Anderzijds is het net als bij Capps de geloofshouding van de pastor die vertrouwt op de werking van de Geest en weet te ontvangen.

Het is bij Lohse meer dan in het reframingmodel van Capps toch vooral het competente samenspel van pastorant en pastor die de hoop wekken en versterken. In dat hoopwekkende samenspel wordt een ruimte gecreëerd die “geleidend” kan worden voor de werking van de Derde in het gesprek.

Met Lohse en Capps bevinden we ons in een theïstisch perspectief, dat anders is dan het vertrouwen in wat de Boedhanatuur vermag. Ik vraag me af of de uitwerking van deze verschillende perspectieven in therapie of pastoraat zo veel anders zal zijn.

Bijbels theologische overweging

Aan de overwegingen van Lohse voeg ik een eigen bijbels-theologische overweging toe uit de profetische litteratuur rondom het element hoop, een voor de hand liggend aanknopingspunt.

Blijf niet staren op wat vroeger was, sta niet stil in het verleden. Ik, zegt Hij, ga iets nieuws beginnen. Het is al begonnen, merk je het niet. (Jesaja 43:18.19)

Deze woorden van Oosterhuis” parafrase van één van de heilsprofetieën van Jesaja kwamen ineens in mij op. Bijna alle elementen van de SFBT zitten erin: niet blijven hangen in het problematische verleden, ons niet fixeren op het probleem, op wat er mis is gegaan en waarin we gefaald hebben, maar de blik naar voren richten, naar nieuwe mogelijkheden. Bovendien bevat ze de uitnodiging om goed te kijken in het heden, waar de oplossing al voorhanden is, zij het in onze blinde vlek.

De context van de profetie is een andere dan de therapeutische. Jesaja wil hoop wekken voor een verdrukte, machteloze, ontmoedigde groep mensen in ballingschap. In zijn visie is God achter de schermen bezig met het creëren van een nieuw tijdperk en verandering in het lot van de ballingen, eigenlijk buiten hen om. Het hangt niet van henzelf af. Tegelijk is wat ze wél kunnen doen beslissend, namelijk hun blik los maken van het problematische verleden en de tekenen van verandering in het heden ontdekken. Hoop voor de toekomst is mede gebaseerd op die eigen opmerkzaamheid in het heden.

SFBT is op individuen of kleine systemen als een gezin gericht en heeft een psychologische strekking. Er komt geen God bij kijken. De hoop die ervaren wordt, is gebaseerd op de ontdekking dat ik zélf iets kan doen. In die ontdekking ligt het verrassende, het creatieve moment. De therapeut speelt daarbij een cruciale rol door zijn hoopvolle en ontvankelijke houding, zijn blikrichting en vaardigheid in het stellen van ontdekkende vragen. Datzelfde geldt voor de pastor die werkt met SFBT.

Er zijn allerlei manieren voor pastores om vorm te geven aan hun roeping. De ene pastor doet het op de “herder” manier, bij een ander past de “gewonde genezer” en een derde heeft affiniteit met de “wijze dwaas” om een paar typen van pastor-zijn te noemen (Capps, 1990, p.169 e.v.).

De pastor die de SFBT benadering hanteert heeft zowel iets van een goudzoeker die met de pasturant speurt naar de competenties en uitzonderingen die als goudstukjes verscholen zitten in het alledaagse alsook iets van een profeet in de zin van iemand die het oog van de pasturant (en van zichzelf) gericht houdt op de toekomst. En waarom zou je op deze manier pastor willen zijn? Te zien dat de hoop, de moed en de energie bij de ander gewekt wordt en tot echte stappen leidt door een taalspel van hoop te hanteren gaf me de lijfelijke ervaring (zie de eerste casus) in een beweging van hoop te komen. Ik hoop dat (ook) deze manier van pastor zijn een schakeltje is in het vernieuwende werk van de Geest waarvan ik geloof dat Zij daar al lang mee begonnen is.

Het taalspel van bijbelteksten (religieus geladen) en dat van de toekomst- of oplossingsgerichte benadering (puur psychologisch) hebben de dimensie van de hoop en de dynamiek die daaruit voortkomt gemeenschappelijk. Het zijn taalspelen van de hoop: reële hoop op basis van concrete ervaringen in het hier en nu. Dat God schepper is van het nieuwe en dat wijzelf het nieuwe scheppen door onze mogelijkheden op het spoor te komen en te mobiliseren met hulp van anderen, zijn twee perspectieven die elkaar niet uitsluiten. Ook een menselijke duiding van het creatieve, ontdekkende moment sluit het religieuze niet uit. Dan wordt de ontdekking ervaren als een godsgeschenk. Ik vind het buitengewoon inspirerend dat deze twee taalspelen zich laten verbinden en elkaar hebben gevonden in de pastorale praktijk.

Literatuur

Berg, I.K. & Dolan, Y. (2002). De praktijk van oplossingen. Gevalsbeschrijvingen uit de oplossingsgerichte gesprekstherapie.

Capps, D. (1990). Reframing. A new method in pastoral care. Minneapolis: Fortress Press

Cladder, H. (2005). Oplossingsgerichte korte psychotherapie. Amsterdam: Harcourt.

Duncan, B.L., Miller Scott, D. & Sparks, J.A. (2004). The Heroic Client. San Francisco: Jossey-Bass.

Heitink, G. (2000). Pastorale Zorg. Kampen: Kok.

de Jong, P. & Kim Berg, I. (2004). De kracht van oplossingen. Handwijzer voor oplossingsgerichte gesprekstherapie. Lisse: Harcourt.

Lang, G. & Molen, H.T. van der (2004). Psychologische gespreksvoering. Soest: Nelissen.

Lohse, T.H.(2003). Das Kurzgespräch in Seelsorge und Beratung. Eine methodische Anleitung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Oosterhuis, H. (1996). Gezangen voor Liturgie, nr.409. Baarn: Gooi en Sticht

Verheule, A.F. (1997). Angst en bevrijding. Theologisch en psychologisch handboek voor pastorale werkers. Baarn: Callenbach.

Wit, H.F. de (1993). De verborgen bloei. Over de psychologische achtergronden van spiritualiteit. Kampen: Kok.