

Klimaatplan voor relaties

Uitgesproken op het symposium 'Mediation tussen trouw en ontrouw'
Christen Mediators, CHE Ede, 16-10-2019

Jaap van der Meiden – jhvdmeiden@che.nl

Klimaatplan voor relaties

De reden dat ik hier sta is mijn betrokkenheid op het contextuele denken van Ivan Boszormenyi Nagy.

Ik ga vanmiddag met jullie op zoek naar de vraag:

Wat kan de contextuele benadering betekenen voor Mediation

Maar ik begin graag met een disclaimer:

Ik ben geen mediator, ik ken dus niet de finesses, de ingewikkeldheden, etc.

Maar ik ben relatie en gezinstherapeut.

En wat we gemeen hebben is dat we allemaal werken met relaties.

Relaties

We werken niet alleen met relaties. We hebben ook relaties.

Zoals ieder mens in een netwerk van relaties leeft.

Relaties in vele vormen en maten

Bijvoorbeeld onze liefdesrelaties.

Op een datingsite – beter: een site over dating -

kwam ik maar liefst 17 verschillende vormen van liefdesrelaties tegen

Maar we hebben nog veel meer relaties.

- | | | |
|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| • Familie relaties | • collegiale relatie | • werkgever-werknemer |
| • ouder-kind relatie | • vriendschappelijke rel | • leerling-leraar relatie |
| • broer-zus relatie | • kerkelijke relatie | • en ga zo maar door |
| • neef-nicht relatie | • relatie met de burens | |

We zitten dus in een enorm netwerk, een web van relaties.

We kunnen niet zonder

Maar helaas kan er ook veel mis gaan in relaties.

Verstoorde relaties

En dat is ons werkterrein. Als het niet lukt met de relatie.

Dan gaan we op zoek naar herstel, of we werken aan een goed afscheid, goed afhechten.

En daarvoor bestaan vele methoden, handelingsplannen en methodieken.

En er komen nog steeds nieuwe bij.

Ook mediators volgen cursussen als bv de specialisatie EFT.

Sinds kort is er ook een specialisatie contextueel werken in Mediation!

Folders bij de tafels.

En een Master, en een Phbo opleiding.

Maar ondanks alle nieuwe benaderingen is er nog steeds geen alles-oplossende methode.

Ook de contextuele benadering niet.

Maar het contextuele denken kan wel een verrijking zijn voor het instrumentarium dat u al heeft.

Daarom nu een korte introductie.

Niet de hele theorie of benadering, maar de essentie.

Na deze lezing weet je de focus.

Ivan Boszormenyi-Nagy

De CT is ontwikkeld door IBN – pionier gezinstherapie.

Een methode die naar mijn inzicht nog te weinig bekend is.

Maar dat is ook wel begrijpelijk. Omdat CB gebouwd is rond enkele niet zo populaire principes.

Verantwoordelijkheid, aansprakelijkheid, schuld. En wordt beticht van normativiteit.

En daar houden we niet zo van hier in NL, in de westerse wereld.

We maken graag onze eigen keuzes.

Dan zijn deze begrippen niet zo aansprekend.

Toch zijn ze relevant, sterker, ze horen bij mens-zijn, bij relaties.

Relaties kunnen zonder verantwoordelijkheid bestaan.

Maar hoe kwam Nagy tot deze contextuele benadering van relaties?

Hij ging op zoek naar het kenmerk van geslaagde relaties.

Hij wilde het materiaal of de vezels van de relatie ontdekken, om zo ook verstoringen te kunnen ontsluiten.

En wat zijn volgens hem die vezels van geslaagde relaties?

Vezels van de relatie

Veel van die elementen van geslaagde relaties komen we in onze spreekwoorden en gezegdes tegen.

Blijkbaar zijn we er intuïtief mee bekend, wat de kracht is van relaties:

Bijvoorbeeld:

>> 'de appel valt niet ver van de boom' > erfelijke verwantschap

>> 'het hemd is nader dan de rok' > loyaliteit

>> 'het bloed kruipt waar het niet gaan kan' > we blijven elkaar opzoeken

En Nagy heeft in de beschrijving van dat weefsel van de relatie woorden proberen te vinden voor dat intuïtieve weten.

Volgens Nagy bestaan onze relaties ten diepste omdat we elkaar nodig hebben.

Ik heb de ander nodig en de ander heeft mij nodig.

Om te kunnen bestaan. Om mens te kunnen zijn.

We zijn van elkaar afhankelijk.

Wederzijdse afhankelijkheid

Als ik me realiseer dat ik de ánder nodig heb om te kunnen bestaan,
snap ik natuurlijk ook dat dat andersom ook het geval is.

Dat die ander mij ook nodig heeft.

En dát verbindt ons met elkaar.

Dat is waarom we sociale wezens worden genoemd.

Groepsdieren, noemt Frans de Waal dat.

Dat gegeven is het uitgangspunt van de contextuele theorie.

We zijn verbonden omdat we elkaar nodig hebben.

Maar als die wederkerigheid uit balans raakt,
of als een van beide zich uit die relatie terugtrekt,
gaat er iets mis.

Maar het gaat gelukkig heel vaak goed.

En Nagy vroeg zich daarom af: waarom.

Hij ging op zoek naar de 'motor' van die wederkerigheid,
wat maakt dat ik voor jou, en jij voor mij blijft zorgen.

En hij ontdekte dat die motor in ons zit.

Aangeboren besef van zorg en recht

Die motor is namelijk het aangeboren besef dat we voor elkaar moeten zorgen.

Een ingeschapen besef van recht op zorg voor mijzelf,
maar ook een intrinsiek besef dat ik ook aansprakelijk ben voor de zorg voor die ander.
En het bijzondere is, dat we die zorg ook graag geven.

Denk maar eens aan de zorg voor een pasgeboren kind. Het is zo duidelijk dat dat kind recht op zorg heeft. En het is voor de ouders ook zo duidelijk dat zij verantwoordelijk voor die zorg zijn. Maar het mooiste is, dat ze die zorg ook graag bieden.

Dat brengt iets in beeld van menselijkheid, of menselijke goedheid, zo je wilt.

Wij mensen zijn dus blijkbaar niet alleen geneigd tot het kwade,
maar wij blijken ook een geneigdheid te hebben tot verantwoordelijkheid, goedheid.

We blijken wel degelijk ook voor elkaar te willen zorgen.

Ik ben me er van bewust dat dit allemaal mitsen en maren oproept.

Er zijn inderdaad veel verstoringen in dit leven en in onze relaties.

Maar toch, de kwetsbaarheid van de ander roept onze zorg tevoorschijn.

En dat is belangrijk om te weten.

Geven en ontvangen

Nagy constateerde dat geslaagde relaties dus bestaan bij de gratie van de wederkerigheid.

En die wederkerigheid wordt zichtbaar in de balans van geven en ontvangen.

Als de raderen in een uurwerk.

Ik geef aan jou, maar met dat ik geef, ontvang ik ook.

Omdat ik, door te geven, door zorg te dragen, door verantwoordelijkheid te dragen
word ik mens.

Geven geeft mij betekenis, bouwt aan mijn zelfvertrouwen, biedt mij een plek in deze wereld.
Door te geven bouw ik aan de betrouwbaarheid van de relatie.
Het verbindt ons met elkaar.

Die balans van geven en ontvangen is de rode draad in de CB.
Het is de basis van verbondenheid en loyaliteit,
Het is de basis van rechtvaardigheid.

Geven en ontvangen is uiteindelijk de basis van trouw.
Trouw ontstaat namelijk uit de ervaring dat je van elkaar op aan kunt.
Anders gaat het mis...

Verstoord geven en ontvangen

Iedereen begrijpt wat er mis gaat als het geven en ontvangen uit evenwicht raakt.
Het loopt niet meer, het sluit niet meer aan.
Het vertrouwen verdwijnt.
Er komt zand in de motor van het aangeboren verlangen om zorg te dragen.
Zorg voor de ander verandert dan in vechten voor jezelf.
En hoe triest ook, zelfs het zorg dragen voor de kinderen raakt er door aangetast.

Ontrouw.
Een gerichtheid op 'recht willen krijgen of nemen'
in plaats van 'recht willen doen'
Mensen komen in de modus van het proberen te nemen ipv het willen geven

En wat is er dan nodig?
Dat mensen weer geholpen bij het ontsluiten van hun diepste drijfveer,
zorg dragen voor de ander.
Dát te doen, wat hen tot mens maakt.
Weer gaan geven. Verantwoordelijkheid nemen.
Hoe tegengesteld dat ook lijkt.

De focus op het 'nemen' brengt verwijdering, het stagneert de relatie.
Het maakt dat mensen zich slachtoffer gaan voelen:
ik kom nooit aan de beurt,
ik word niet gezien,
ik doe er niet toe,
ik kom te kort.

Juist door weer te gaan geven herstelt zich een basis voor de relatie.

Ik heb al gezegd, ben geen mediator,
maar ik weet wel dat het in mijn praktijk werkt.
Al kan het veel inzet vragen.
En moeten er veel hobbels genomen worden.

Het werk om mensen te helpen niet langer te wachten totdat de ander gaat geven,
- zodat er dan eindelijk ontvangen zou kunnen worden- ,
maar hen te helpen zélf te gaan geven.

En hoe doe je dat?

Het verhaal

De vredesactivist Gene Knudsen Hoffmann, heeft de sleutel tot herstel van relaties eens zo samengevat:

‘Een vijand is iemand wiens verhaal we niet hebben gehoord.’

Hoe meer we weten van de ander,
wat die ander beweegt, wat zijn of haar geschiedenis is,
wat zijn of haar verborgen pijn en teleurstelling is,
wat zijn of haar intenties zijn achter dat onbegrijpelijke gedrag,
en hoe hij of zij aankijkt tegen wat ik doe,
Hoe beter we de ander kennen, hoe meer het vijandsbeeld verdwijnt.

Help mensen nieuwsgierig te worden naar de beweegredenen van de ander.

Laat ze elkaar hun verhaal vertellen.

En help ze naar elkaar te luisteren.

Ik illustreer deze dynamiek tussen mensen met een verhaal dat in een van de boeken van Stefen Covey wordt vertelt:

Het was zondagochtend. Sommige mensen zaten een krant te lezen, anderen waren zichtbaar in gedachten verzonken en weer anderen zaten vredig met hun ogen dicht. Plotseling kwam er een man met zijn kinderen binnen. De kinderen waren zo uitgelaten dat de rust onmiddellijk was verstoord. De man ging naast me zitten en sloot zijn ogen, alsof het hem allemaal niets interesseerde. De kinderen schreeuwden, gooiden met dingen en graaide zelfs hier en daar naar een krant. Het was een chaos. Maar de man naast me deed niets. Het kostte me moeite om mijn irritatie te bedwingen. Ik kon mij domweg niet voorstellen dat zijn rondrennende kinderen hem volkomen koud lieten. Het was duidelijk dat ik niet de enige was die er zich aan stoorde. Uiteindelijk keerde ik mij naar hem toe en zei zo beheerst mogelijk: "meneer, een aantal mensen ergert zich nogal aan uw kinderen. Zou u hun niet tot bedaren kunnen brengen?" De man sloeg zijn ogen op alsof hij nu pas besepte wat er aan de hand was, en zachtjes zei hij: 'O, natuurlijk, ik zal er wat aan doen. We komen net van het ziekenhuis, hun moeder is een uur geleden gestorven. Ik ben helemaal verdoofd en ik denk dat zij zich ook geen raad weten.'

In één klap zag ik alles anders.

Plotseling wás alles anders.

Het verhaal van die ander verheldert en verbindt.

En het is ons werk om te zorgen dat dat verhaal wordt verteld, dat er naar wordt geluisterd.

Er is vaak nog zoveel niet gezegd, niet uitgelegd.

En er wordt nog zoveel geïnterpreteerd.

Zeker als de relatie onder druk staat.

Help mensen in gesprek te komen over wat hen echt beweegt,
wat er achter het zichtbare schuil gaat.

Zodat dat de balans van het geven en ontvangen weer in beweging komt.

Dat herstelt de dialoog, in plaats van de tweezijdige monoloog.

Een plan voor het leven

Als we kijken naar de balans van geven en ontvangen tussen de mens en de aarde of schepping, dan kunnen we maar één ding concluderen.

De balans is uit evenwicht.

We hebben geen oog en oor gehad voor wat de schepping nodig had.

We zijn teveel op onszelf gericht geweest.

En daarom nu zoveel aandacht voor een goed klimaatplan.

En zo'n plan is er ook nodig voor onze relaties. Om dezelfde reden.

Onze huidige samenleving heeft het 'zelf' nog teveel op de voorgrond staan.

Kijk en luister maar naar de reclameboodschappen. 'omdat je het waard bent', 'dat bepaal je toch zeker zelf', en meer van die teksten. Het devies is om vooral goed voor jezelf zorgen.

Er is niets mis met goede zorg voor jezelf.

Maar goede zorg voor jezelf kan nooit los staan van goede zorg voor de ander.

Ons aangeboren besef van zorg moet weer worden aangesproken, als begin van verandering van denken en doen.

En wat dat betreft is er hoop.

We weten het allemaal, we worden er mee geboren,

met het verlangen om rechtvaardig en zorgzaam met de ander om te gaan.

In dat aangeboren besef schuilt de hoop voor herstel van relaties.

Zie ook: www.icbnederland.nl