

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

De therapeut aan het werk

Waarde(n)vol werk — Commentaar op de bijdrage van Lili Philippe

CHRISTELLE VAN DER MEER

De keuze van deze collega om therapie-sessies met een asielzoekende vrouw te beschrijven doet me deugd, omdat ze de aandacht vestigt op de waarde van psychotherapie voor mensen die er vaak van verstoken blijven omdat er sprake is van 'contra-indicaties'. Uit haar bijdrage blijkt dat psychotherapie zeer wel van nut is en uitvoerbaar.

Ik werk als psychiater bij de afdeling maatschappelijke ggz van de GGD (Gemeentelijke Gezondheidsdienst) in Amsterdam, waar kwetsbare burgers die niet zelfredzaam blijken te zijn worden toegeleid naar zorg en ondersteuning. Ik herken in de beschrijving van de casus hoe onzekerheid de tijdsbeleving verandert: de tijd stolt. Een kenmerk van leven is dat tijd verstrijkt zonder dat je je dat bewust bent. Je gaat op in andere ervaringen en merkt pas achteraf dat de tijd verstreken is.

Bij mensen die in ongewisheid wachten, is tijd een allesoverheersende grens: een onzichtbare muur waarachter het 'echte' leven ligt. Het enige wat ertoe doet, is de tijd doorkomen zodat je straks in de gelegenheid zult zijn, aan het leven deel te nemen. Het verschil met de tijdsbeleving van de therapeut kan niet groter zijn. In gesprek met een in onzekerheid verkerende asielzoekster of een in niemandsland verblijvende Oost-Europese verslaafde overmeestert de gestolde tijd mij soms óók. Het gevoel als

redder gezien te worden en het gevoel overweldigd te worden door onmacht liggen dicht bij elkaar.

Het kader dat psychoanalytische psychotherapie biedt, is ook voor mij behulpzaam om niet kopje onder te gaan in de misère, om te blijven verwoorden wat er waargenomen en ervaren kan worden in de ontmoeting. De ontmoeting heeft een begin- en een eindtijd. In dát tijdsverloop wordt cliënte opgemerkt. In de blik van de therapeute doet zij ertoe. Zo'n ander gevoel dan in onwetendheid en in ervaren onverschilligheid de tijd door te moeten komen! Cliënte kan zichzelf hierdoor als verhalend wezen ervaren. De beleving van tijd verandert: tijd is niet een masieve aanwezigheid, maar verworden tot een bedding waar het gesprek op rust. Daardoor wordt de tijd, al is het maar voor even, als vanzelf verstrijkend ervaren.

In Amsterdam werken we met telefonische tolken. De fysiek aanwezige tolk lijkt me van toegevoegde waarde omdat er op deze wijze een extra getuige is voor zowel de cliënte als óók voor de therapeut.

Alle drie de personen worden telkens door twee andere opgemerkt.

Zonder de blik van de derde zou het contact een gefantaseerde, buiten de realiteit staande relatie kunnen worden. Door de aanwezigheid van de tolk kunnen zowel de realiteit van het wachten in het asielzoekerscentrum als de realiteit van de therapeutische gesprekken niet ontkend worden.

De cliënte wordt als een individu met belevenissen en gevoelens tegemoet getreden.

Hierdoor kan ze tijdens de sessies loskomen van de zuigkracht van onmacht en van haar traumatische ervaringen in haar gedwongen huwelijk. De therapeut en de tolk zijn de schatbewaarders van het bestaan van de cliënte als voor zichzelf bestaand individu.

Ik acht dit als doel in therapie van grote waarde: iemand, die als niet-rechthebbend wordt betiteld, in staat te stellen zichzelf als mens met een uniek verhaal te blijven «bewaren», de eigen menselijkheid te blijven achten.

Doordat de therapeute de cliënte (en de tolk) «vasthoudt», is cliënte in staat haar kinderen te blijven opmerken, in hun veranderende verhouding ten opzichte van elkaar in de verschillende sessies. Ze is in staat over haar kinderen te blijven voelen en nadenken.

De twijfel van de therapeute om wél of niet te spreken over de trauma's (en over welke dan, in al hun gelaagdheid) vind ik zeer invoelbaar. Het eigen referentiekader schiet volledig tekort: taalbarrière, cultuurverschil, lange pauzes tussen de afspraken, de ongewisse status, er is zo veel dat tot voorzichtigheid in interventies aanleiding geeft.

Het alternatief: zwijgen, voelt aan als volstrekt niet rechtdoend aan de situatie. Er is het gevoel te moeten kiezen tussen twee kwaden: enerzijds spreken met het risico op verlies van contact en anderzijds zwijgen, wat hetzelfde risico met zich meebrengt. Maar in deze gesprekken toont de therapeute durf: zij kiest voor verwoorden, met humor.

In de stilte die daarop volgt wacht de therapeute gespannen af: hoe zal het vallen? Alsof je een lijn uitwerpt, maar niet weet of deze herkend en gevangen wordt. Was de durf passend?

Het contact blijkt bewaard te blijven, opnieuw met de lach! Er is recht gedaan aan het menselijke: laten we hopen dat de tijd, die in de taallessen is gestoken niet voor niets is geweest. Dit lijkt een metafoor voor: laten we hopen dat de vlucht en het in onzekerheid wachten, de hoop voor de jonge kinderen, niet voor niets zijn geweest. De therapeute verbindt zich met het lot van de cliënte, de cliënte heeft recht van bestaan in de relatie met de therapeut.

In de beschreven therapiesessies wordt het lot van de oudste dochter, achtergebleven in het dorp, kort benoemd maar niet verder verwoord. Ik kan me voorstellen dat cliënte zich schuldig voelt over het «offeren» van deze dochter voor het verbeteren van de situatie voor de jongere kinderen. De cliënte, de moeder, zal zich niet los kunnen maken van dat offer, verwacht ik. Ik vermoed dat de andere kinderen zich vragen stellen over hun oudste zus: Hoe gaat het met haar? Hoe staat zij tegenover de vlucht van de jongere kinderen?

Het gewicht van deze schuld is niet te torsen en cliënte zal er niet los van (mogen) komen. Ik verwacht dat als de therapeute de oudste dochter in de gesprekken noemt, zij wederom zal ervaren dat Afghaanse mensen niet zelf over gevoelens beginnen te spreken maar dat wanneer je ernaar vraagt hun reactie uit opluchting en dankbaarheid bestaat. De therapeute wekt dan de oudste dochter tot bestaan in de therapie. Cliënte kan zich gaan verhouden tot de dochter in de relatie met de therapeute in plaats van zoals nu enkel in de binnenwereld en 's nachts telkenmale opnieuw het offer uit te voeren. Het zal veel durf en het kunnen verdragen van onzekerheid vragen van de therapeute gezien de ongewisse toekomst van cliënte. Wanneer cliënte merkt dat de therapeut het bestaan van de oudste dochter niet vergeet, kan ze in haar schuldgevoel gezien worden. Ik hoop dat dit een gunstig effect zal hebben op de andere kinderen van cliënte.

De therapeut aan het werk

Veel wanhoop, een beetje hoop — Commentaar op de bijdrage van Lili Philippe

MICHELLE WARRINER

Na jaren humanitair werk in de Palestijnse bezette gebieden kon ik in 2012 met mijn ervaring en kennis over trauma, cultuur en migratie terecht bij Solentra. Solentra is een hoogkwalitatief en cultuursensitief diagnostisch en behandelingscentrum dat verbonden is aan de psychiatrische afdeling voor infants, kinderen en adolescenten van het UZ Brussel (Paika). Omwille van de specificiteit en complexiteit van de vluchtelingenproblematiek en de moeilijkheden die hulpverleners ervaarden om deze kwetsbare doelgroep te bereiken ontwikkelde Solentra de PACCT®-methodiek. Het eerste uitgangspunt van deze methodiek is dat er een verband bestaat tussen maatschappelijke participatie en geestelijke gezondheid: volwaardige sociaal-maatschappelijke participatie en (geestelijke) gezondheid beïnvloeden elkaar wederzijds. Het tweede uitgangspunt erkent dat het migratieproces en postmigratiefactoren veel impact hebben op het welbevinden van het individu. Het verlies van familie, omgeving, gewoontes en daarna aanpassing aan de nieuwe culturele omgeving beïnvloedt de geestelijke gezondheid en werkt door in meerdere generaties. Trauma en andere mentale problemen die zich enten op de migratie en acculturatiestress kunnen het integratieproces verhinderen. Het derde en laatste uitgangspunt vertrekt vanuit een brede, ecologische visie

(Bronfenbrenner 1979) op psychische gezondheid. Deze visie erkent dat psychische problemen niet alleen persoonsgebonden zijn, maar evenzeer beïnvloed worden door omgevingsfactoren en de maatschappelijke context.

De zogenaamde vluchtelingen crisis heeft er in het Westen toe geleid dat het draagvlak onder druk komt om open te staan voor oorlogs- en andere slachtoffers. De polarisatie is toegenomen, het wij-zij-denken versterkt. Maar de nood aan opvang en begeleiding van migranten en asielzoekers blijft groot. Samen met de essentie van solidariteit en sociale cohesie (Deraeck in Métraux 2018). Asiel zoeken is geen misdaad, en toegang tot goede geestelijke gezondheidszorg is een basisrecht.

Ik ben mijn collega daarom erg dankbaar dat ze alle obstakels overwint om met ons mee te springen in het levensverhaal van de gevluchte persoon die ze ontmoet. Telkens opnieuw geconfronteerd worden met overspoelende machteloosheid, verdriet en boosheid, is niets voor de «teergevoeligen». En toch zien we allemaal, in elke donkere plek, stralen van kracht en hoop.

De sessies van de therapeute en haar reflecties zijn erg herkenbaar. In mijn commentaar ga ik vooral in op de overdracht, en op de voortdurende aftoetsing die ik zelf tijdens dergelijke sessies maak, teneinde het perspectief op trauma zo breed mogelijk te beschouwen en evenveel aandacht te geven aan veerkracht, cultuur en acculturatie, (gecompliceerde) rouw als gevolg van de gigantische verlieservaringen die migratie met zich meebrengt.

Het dagelijkse leven van asielzoekers wordt gestuurd door de regels van het collectief opvangcentrum en zorgt voor institutionalisering en aangeleerde hulpeloosheid. Daar

komt bij dat de bewoners overgeleverd zijn aan een onbekend juridisch en bureaucratisch systeem, en er onzekerheid is over de asielprocedure en over de toekomst, wat het gevoel van controleverlies nog verder versterkt.

Rekening houdend met dit overheersende klimaat waarbinnen de therapeutische sessies georganiseerd zijn, worden de gesprekken voorbereid door stil te staan bij de tegenoverdracht bij de therapeute in relatie tot het uitwendige kader van het opvangcentrum, de overdracht van de cliënt naar de therapeute, en twijfel over de kwaliteit van de tolkenprestaties wat vervolgens wordt besproken.

Er kunnen hier mijns inziens parallellen getrokken worden tussen het gevoel van de cliënt en dat van de therapeute machteloos overgeleverd te zijn.

Wanneer het kader van het opvangcentrum de voorwaarden (tweewekelijks) van de therapie dicteert, welke impact heeft dit dan op de therapeutische relatie? Valt de therapeut dan samen met de cliënt in het controleverlies? Is hier sprake van projectieve identificatie? Wat zou er kunnen gebeuren als er gestreden zou worden voor onafhankelijkheid, een stukje controle in de zee van machteloosheid, om meer ruimte te creëren die de therapeut en haar of zijn cliënt nodig heeft? De herkenning door de therapeut van de eigen gevoelens over de invloed van de context kan helpen om de machteloosheid van de cliënt te duiden. Samen kunnen ze dan, in de context van het hier-en-nu, op zoek gaan naar veerkrachtversterkende interne of externe bronnen als stabilisator voor het harde traumawerk.

In het fragment over de tolk wordt de enorme uitdaging beschreven waarmee elke therapeut in het werken met tolken geconfronteerd wordt, met name op welke wijze om te gaan met het in handen geven van een deel van het therapeutisch proces aan een tussenpersoon. Emoties worden opgeslagen in de moedertaal. Ze zijn voor de mens de

onzichtbare navelstreng die het heden met het verleden (de <roots>) verbindt. Hierdoor is de inbreng van een tolk bijzonder heilzaam en noodzakelijk voor cultuursensitief handelen (Métraux 2018). Maar het opbouwen van een vertrouwensband met de tolk vraagt tijd en investering; de therapeut werkt idealiter met steeds dezelfde tolk. Het bespreken van de kwaliteit van de tolkprestaties met de cliënt, versterkt op zijn beurt de band met de cliënt. De machtspositie van de therapeut ten aanzien van de cliënt vermindert door zijn of haar twijfel binnen te brengen.

Een ander aspect van de therapeutische relatie dat aandacht vraagt is de paradox tussen enerzijds de therapeute die zelf met onzekerheden kampt en anderzijds door de cliënt wordt aanzien als almachtig en als de redder.

Zoals de vluchteling terecht komt in een onbekend, niet vertrouwd cultureel referentiekader, zo ook komt de therapeut met zijn of haar expertise en ervaring in een onbekende wereld terecht. Kan de therapeut, als een boom die stevig geworteld is in de aarde, om te overleven meedeinen met de rukwinden van de storm? Kunnen verschillende waarheden naast elkaar bestaan, waarbij de culturele visie op het eigen functioneren meegenomen wordt in de begeleiding. Triggert dit de therapeut in een vloed van twijfel? Of gelooft de therapeut nog in de kracht van de wortels die gevoed zijn door de nederige ervaring en kennis van het therapeutisch referentiekader? Wat mensen op de vlucht meemaken, zijn normale reacties op abnormale gebeurtenissen, waarbij cultuursensitief werken schuwt van de westerse visie op trauma, waar het gevaar op pathologisering van de klachten aanwezig is. Ook helpt het psychodynamisch kader om de impact van chronische oorlogsomstandigheden (armoede, intrafamiliaal geweld, ontwrichting, geen onderwijs, straffeloosheid, normvervaging enzovoort) op het cognitief en psychisch leven van de cliënt mee

in kaart te brengen. De confrontatie met het onbekende duwt de therapeut weleens uit balans, doet twijfelen. Is dat iets wat de cliënt en de therapeut met elkaar gemeen hebben? Kan de therapeut twijfel, onzekerheid, niet-weten verdragen?

Wat is het antwoord op de soms immense woede, ontgoocheling en verontwaardiging jegens 'het beloofde land'? De therapeut maakt deel uit van de 'blanke' of 'westerse' meerderheidsgroep die het lot van de cliënt bepaalt, wat dus een zekere machtspositie impliceert. Hoe kan er dan in de therapeutische relatie sprake zijn van gelijkwaardigheid? Welke fantasieën zou de cliënt hierover hebben? Heb je als therapeut kans om enig vertrouwen te krijgen?

Het is met name de professional die een band ontwikkelt met twee gezichten: sociaal en therapeutisch. De sociale band komt voort uit een echt bondgenootschap dat een evenwichtige wederkerigheid en een gebalanceerde uitwisseling inhoudt van waardevolle woorden, en de therapeut die met de grootste eerbied omgaat met de 'heilige domeinen' van de cliënt en zijn gemeenschap.

De gift van waardevolle woorden door welgestelden als wij, stelt Métraux verder, maakt dat we echte wederzijdse relaties kunnen uitwerken, die vernederingen moeten verzachten en misschien wel genezen. In sessie 4 beschrijft de cliënte zich in termen van tekortkomingen (zwak, ongeschoold, bang om te verdwalen, niet kunnen onthouden), hoewel ze probeert zich desondanks goed te houden. Maar wat is het precies dat haar in staat stelde om veilig in België te geraken? Waar haalde ze de kracht om door te gaan, ondanks alle tegenslagen?

We moeten eerst iets over onszelf ontdekken en over onszelf praten, weliswaar zonder transparant te worden, stelt Métraux. Even ophouden met het tentoonspreiden van onze vaardigheden om onze gesprekspartners te laten zien dat wij ook lijden en ook verliezen hebben gekend, dat wij ook al

gefaald hebben, waardoor we gaan twijfelen. Door onszelf te tonen in onze verschillende facetten, geven we de ander de kans om op zoek te gaan naar gelijkenissen. Daarenboven beschrijft Métraux het belang van het proces van erkenning van de rechten van de ander, waarbij de therapeut expliciet erkenning geeft voor het geleden onrecht, de oneerlijke behandeling en de ongelijke rechten waarmee men als migrant geconfronteerd wordt. Daarmee verrijkt de therapeut een stuk identiteit dat door de migratie is aangetast. Voor de cliënt is het belangrijk om de authenticiteit van de therapeut te ervaren.

Naast het precair verblijfsstatuut en de daarmee gepaard gaande gevoelens van onzekerheid en machteloosheid, staat het thema moederschap en het verlies van de dochter die is achtergebleven op de voorgrond.

Gedwongen migratie impliceert een gigantische verlieservaring: verlies van land, vrienden en identiteit. Deze verlieservaringen zijn thema's om te onderzoeken of de vluchteling in staat is om het rouwproces aan te gaan. Schuldgevoelens over het verlies van delen van zichzelf (dat wil zeggen de vroegere identiteit van de vluchteling, zijn of haar investering in de taal, het land en de mensen die achtergebleven zijn, enzovoort) kunnen het rouwproces bemoeilijken. Wanneer schuldgevoelens een achtervolgend karakter krijgen zal de nieuwkomer meer risico lopen op een pathologische rouw. Wanneer het individu in staat is om het verlies van zijn of haar vorig leven te aanvaarden, en de pijn kan dragen (kleiniano spreken over 'depressieve' schuld), zou het individu verdriet kunnen toelaten, en vervolgens in staat zijn om te herstellen. Bij vluchtelingen echter, wordt het schuldgevoel versterkt omdat zij overlevende zijn, terwijl achtergebleven vrienden en familieleden nog steeds aan gevaar blootstaan. Wanneer er sprake is van discriminatie van de vluchtelingen door de ontvangende maatschappij zullen de vervolgingsangsten in stand

gehouden dan wel opgewekt worden (Wilson & Drozdek 2004). Hierbij aansluitend is het belangrijk om te vertrekken vanuit een houding van niet-weten en om een dosis gezonde nieuwsgierigheid in de cultureel Andere aan de dag te leggen. Vragen naar de culturele beleving en betekenis van belangrijke deelidentiteiten zijn richtinggevend om de impact van migratie in kaart te brengen: wat betekent het moederschap in de cultuur van de cliënte, en hoe denkt ze over haar eigen moederschap? Is hier sprake van een innerlijk conflict tussen twee onverenigbare verlangens? De cliënte vertelt dat ze niet kan terugkeren naar haar geboorteland. Ze voelt zich tegelijkertijd verscheurd door het (schuld-)

gevoel haar dochter achter te laten in een levensbedreigende situatie, die haar bekend is vanuit haar eigen levensgeschiedenis. Belangrijke, maar ook pijnlijke vragen die enkel met respect voor het tempo en de draagkracht van de cliënte kunnen verkend worden.

Literatuur

- BRONFENBRENNER, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge/London: Harvard University Press.
- MÉTRAUX, J.C. (2018). *Migratie als metafoor*. Brussel: Politeia.
- WILSON, J.P., & DROZDEK, B. (2004). *Broken spirits: The treatment of traumatized asylum seekers, refugees and war and torture victims*. New York: Brunner-Routledge.