

14

Basisbegrippen

Justine van Lawick en Anke Savenije

- 1 Inleiding
- 2 Open versus gesloten systemen
- 3 Context
- 4 Lineaire causaliteit versus circulariteit
- 5 Feedbackprocessen en recursiviteit
- 6 Inhoud en betrekking
- 7 Interpunctie
- 8 Interactiepatronen
- 9 Betekenisgeving
- 10 Familieorganisatie
- 11 Dialoog
- 12 Triades
- 13 Gezinsontwikkeling
- 14 Intergenerationele patronen
- 15 Narratieven
- 16 Veerkracht en hulpbronnen

1 Inleiding

De diverse systemische perspectieven verschillen wat betreft hun theoretisch focus en wat betreft hun praktijk. Maar ze worden verbonden door een gezamenlijke context: de systeemtherapie. Tussen de perspectieven heeft ook kruisbestuiving plaatsgevonden en er zijn diverse verbindingen.

In dit hoofdstuk wordt een aantal begrippen omschreven waarvan wij als redactie denken dat ze horen bij de bagage van iedere systeemtherapeut: 'Wat iedere systeemtherapeut weet'.

Sommige van die begrippen stammen uit de periode dat systeemtherapie zich ontwikkelde en sterk beïnvloed werd door de cybernetica, sommige uit de tijd dat de algemene systeemtheorie als overkoepelend gezien werd, een aantal zijn communicatieve principes en een aantal, de recentere, zijn geïnspireerd door het sociaal constructionisme.

Sommige basisbegrippen vinden hun oorsprong in de periode dat de nadruk viel op gedrag en interacties in families. Men ontwikkelde concepten om die interactie te beschrijven en problematische interacties te kunnen verklaren. De therapeut werd daarbij gezien als de deskundige expert. Andere basisbegrippen stammen uit de 'postmoderne' periode waarbij de nadruk valt op taal en betekenis en de therapeut gezien wordt als iemand die samen met systeemleden betekenis creëert en genereert.

De hier beschreven basisbegrippen kunnen in beide kaders toegepast worden.

Ze zijn verzameld uit andere handboeken (Carr, 2006; Dallos & Draper, 2010; Goldenberg & Goldenberg, 2004; Nichols, 2007), uit de hoofdstukken over perspectieven in dit handboek en gebaseerd op artikelen over systeemtherapeutische competenties (Stratton e.a., 2011). De volgorde is enigszins arbitrair, want er bleken verscheidene volgordes mogelijk.

Het is een soort woordenboekje. We hopen dat de concepten gezamenlijk een *linguagram* vormen van 'Systemische Concepten'.

2 Open versus gesloten systemen

De begrippen open en gesloten systemen stammen uit de algemene systeemtheorie (Bateson, 1972; Von Bertalanffy, 1956). Een gesloten systeem is een systeem dat geen informatie-uitwisseling met de buitenwereld kent. Bij een open systeem is er sprake van een voortdurende stroom van informatie-uitwisseling met de omgeving. Een levend systeem is altijd een open systeem. Een voorbeeld van een gesloten systeem is een vat waarin een voorspelbare chemische reactie plaatsvindt tussen verschillende elementen, of reacties tussen objecten. Bateson (1972) noemt het voorbeeld van een biljarttafel. Het kaatsen van de biljartballen is voorspelbaar en kan berekend worden aan de hand van natuurkundige wetten. Wanneer een man een hond schopt, is de uitwerking echter onvoorspelbaar: de hond kan wegrennen, hem aanvallen, op zijn rug gaan liggen of kwispelen alsof het een spel betreft. In menselijke relaties is dit nog complexer. Mensen leven in een open systeem in voortdurende interactie met elkaar en met hun omgeving. Welke reactie een actie uitlokt, is nooit volledig voorspelbaar. De eerste generatie gezinstherapeuten gebruikte meerdere termen uit de cybernetica en de systeemtheorie om dynamieken en patronen in gezinnen en families te beschrijven. In de systeemtherapie hebben wij uitsluitend met open systemen te maken. Wel kan men stellen dat bepaalde systemen meer of minder gesloten zijn. Dat betekent dat de mate van informatie-uitwisseling met de omgeving groter

of kleiner kan zijn. Bepaalde families kunnen zich afsluiten van de omgeving, waardoor de informatie steeds meer binnen de familie gaat rondzingen. Nieuwe informatie krijgt nauwelijks toegang of wordt direct geïnterpreteerd in de schema's die de familie kent. Het kan als therapeut lastig zijn een relatie te krijgen met deze gezinsleden, therapie en verandering kunnen als bedreigend worden ervaren. Een andere familie kan juist gekenmerkt worden door een grote mate van uitwisseling met de omgeving: de deur staat open, mensen lopen in en uit en er is een voortdurende stroom van informatie-uitwisseling. Ook een therapeut is welkom, maar het kan ook hier moeilijk zijn een therapeutische relatie op te bouwen omdat de context steeds onrustig en onvoorspelbaar is. Minuchin (1973) past de begrippen open versus meer gesloten systemen toe wanneer hij het heeft over 'kluwengezinnen' en 'loszandgezinnen'. Kluwengezinnen kennen een relatief gesloten grens naar de buitenwereld, de informatie-uitwisseling vindt vrijwel alleen in het gezin plaats. Loszandgezinnen kennen juist een zeer doorlaatbare, open grens naar de buitenwereld. Door de meer of minder sterke uitwisseling met de omgeving zijn families altijd complexe systemen en per definitie onvoorspelbaar. In therapie is er informatie-uitwisseling met een therapeut en met de context van de therapeut, maar in dezelfde tijd zijn alle gezinsleden ook weer verbonden met andere beïnvloedende contexten.

3 Context

Het woord context is afgeleid van *contextus* dat samenhang of verband betekent. Context is wezenlijk voor systeemtherapie.

Bateson (1972) zei: 'Zonder context geen betekenis', en die uitspraak zouden we kunnen parafaseren: 'Zonder context geen systeemtherapie'. Alle interactie vindt plaats in een context en krijgt pas betekenis als de context erin betrokken wordt.

Bateson (1979) gebruikte het voorbeeld van het spel tussen zijn hond en zijn tamme aap. De aap trekt aan het haar van de hond, de hond jaagt de aap op, de aap springt op de daksant. De hond trekt zich terug. Dit herhaalden zij eindeloos tot duidelijk groot genoeg van zowel de hond als de aap. Behalve als de aap niet naar boven kon springen, dan werd hij agressief tegen de hond en joeg hij hem weg. Bateson concludeerde dat er in de interactie dus sprake is van contextmarkering, waardoor spel onderscheiden kon worden van ernst.

Hetzelfde gebeurt in het spel van kinderen voortdurend. En bij volwassenen mag je in de context van een bokswedstrijd proberen iemand bewusteloos te slaan. Als je je maar aan 'de regels' houdt. Maar iemand net zo'n klap geven in een café of bij een ruzie thuis, is een klap in een heel andere context. Waardoor die klap ook een heel andere betekenis krijgt.

Hetzelfde geldt als we het begrip toepassen op psychotherapie. Alles wat daarin gezegd of gedaan wordt, krijgt betekenis in een context waarbij de relatie gemarkeerd is als 'behandeling' en de onderlinge verhouding als 'therapeut en cliënten'. Wat in een andere context ongemak kan geven, bijvoorbeeld als beiden elkaar ontmoeten op een verjaardag of bij de kassa van de supermarkt, want hoe moet je je dan gedragen?

Wat context is en wat gecontextualiseerd wordt, is niet altijd duidelijk. De twee begrippen hangen samen.

Een klein voorbeeld is het onderscheid tussen het inhouds- en betrekkingaspect. Watzlawick beschreef hoe elke communicatie een inhouds- en een betrekkingaspect heeft. Aanvankelijk werd gedacht dat die een vaste hiërarchische relatie tot elkaar hadden: het betrekkingniveau

is de context die bepaalt welke betekenis de boodschap heeft. Maar onder anderen Cronen en zijn collega's (1982) hebben beschreven hoe tussen het inhouds- en het betrekkningsniveau van boodschappen sprake is van een reflexieve relatie. Beide kunnen elkaar beïnvloeden. Wanneer iemand zegt: 'Ik houd van je' op een liefdevolle toon, in de context van een goede relatie, is er harmonie tussen beide niveaus. Wanneer 'Ik houd van je' op sarcastische toon gezegd wordt, kan verwarring ontstaan. Maar waarschijnlijk is nog steeds 'de goede relatie' de context waarin de zin geïnterpreteerd wordt. Misschien als een korte uiting van individueel ongenoegen, misschien als plagen, misschien als een signaal dat er weer even sprake is van een van de gebruikelijke conflicten in deze relatie. Net als bij het spel, kan het te vaak gezegd worden zodat degene tegen wie het gezegd wordt, er genoeg van krijgt en de goede relatie misschien wat erodeert. Maar misschien was de relatie al niet zo goed. Dan krijgt de sarcastische toon van 'Ik houd van je' een heel andere betekenis, bijvoorbeeld hoe je je altijd gekleineerd voelt in deze relatie. Kortom: een groot aantal scenario's is denkbaar. Allemaal afhankelijk van contexten en de beïnvloedingen daartussen.

In elk gesprek, elke ontmoeting en elke relatie spelen vele verschillende contexten een rol, ze zijn allemaal ingebed in tijd, cultuur en geschiedenis. Een model om dat te ordenen en dat in de systeemtherapie veel gebruikt wordt, is het model van Carter en McGoldrick (2004) (zie hoofdstuk 19). Jessurun (2010) noemt haar bewerkte versie ervan het 'multicontextmodel'.

Carter en McGoldrick (2004) onderscheiden vijf contextniveaus: Individu, Kerngezin, Grootfamilie, Gemeenschap, Maatschappij in het algemeen. Ze probeerden daarmee aan te geven hoe individuen zich ontwikkelen in een context van significante emotionele relaties, dat wil zeggen familierelaties in de brede zin. De familierelaties zijn dan weer sterk beïnvloed door de ruimere socioculturele context. Het model ziet er ordelijk uit. Het ene niveau is ingebed in het andere. De aanname is daarbij dat hogere niveaus krachtiger zijn dan andersom. Maar er is ook hier sprake van reflexiviteit. Al die contexten beïnvloeden elkaar en zijn met elkaar verweven. Bovendien is een context niet 'buiten' een persoon. Het is geen decor. Ideeën en betekenissen in de samenleving beïnvloeden familierelaties, maar worden ook direct overgedragen door de media, op tv, in bladen, en hebben grote invloed op hoe men denkt over moederschap, over wat 'cool' is of over wat 'een goede relatie is'. Contexten worden belichaamd in wat een individu denkt en voelt.

Het is een model dat in de loop der jaren steeds meer geannoteerd en aangepast is, omdat de complexiteit van wat precies als contextueel beschouwd moet worden, er nauwelijks mee kan worden aangegeven. Het kerngezin bijvoorbeeld, kent inmiddels heel veel verschillende samenlevingsvormen, en kent ook nog tijdsfasen: samenlevend zonder kinderen, met kleine kinderen, met pubers en adolescenten, zich ontwikkelend tot grootfamilie, waarbij degenen die het gezin startten, inmiddels grootouders zijn en kampen met problemen die bij de fase van het ouder worden horen. En 'maatschappij in-het-algemeen' is ook wel een heel grofmazige omschrijving, want er zijn culturele verschillen, subculturen, sociaaleconomische verschillen, veranderende maatschappelijke normen. En waar is spiritualiteit onder te brengen – toch een belangrijke context? Net zoals geldt voor bijna alle zaken. Bijvoorbeeld als iemand ziek is, spelen alle contexten mee. De eigen biologische constitutie, de wijze waarop iemand zelf omgaat met zijn ziekte, de wijze waarop ziekte een rol heeft gespeeld in zijn familie en hoe daar betekenis aan gegeven wordt, hoe in zijn (sub)cultuur omgegaan wordt met ziekte, of het een taboe is of niet, enzovoort. En bij de *system(s) levels* moet het systeem van de medische wereld inbegrepen worden, omdat dit in die situatie een grote invloed heeft (zie hoofdstukken 19 en 52). Hoe al die

verschillende contexten meespelen en wat de betekenis ervan is voor de cliënt, zal pas blijken in de loop der tijd, als ze in een gesprek naar voren gehaald worden.

In de context van systeemtherapie heeft de therapeut te maken met mensen die zich hebben aangemeld, of door anderen zijn aangemeld, omdat zij problemen hebben en waarvan hij weet dat zij vele contexten meebrengen en belichamen.

Hoe daaruit te kiezen? Welke contexten zullen relevant blijken om de problemen waar mensen mee komen te verhelderen, en welke contextualisering zal helpen om ze op te lossen?

Welke relaties kunnen naar voren gehaald worden in het gesprek. Misschien is het zinvol dat meer personen uitgenodigd worden? Wie en welke stemmen gaan de gesprekken bevolken?

Denken in contexten maakt verschil. Het betekent het naar voren halen van relaties en verbanden en niet alle contexten zijn even relevant voor de cliënten op dat moment.

Contextualiseren betekent vaak voorzichtig zoeken naar verbanden die relevant lijken, en ook meestal het naar voren halen van andere contexten dan die zich meteen aandienen in het therapeutische gesprek. Want daarbij zijn degenen die zich aanmelden vaak versmald tot 'mensen met problemen'. Dus het is ook zoeken naar contexten die veerkracht kunnen vergroten, hoop kunnen geven, uitzonderingen zijn.

Systeemtherapeuten doen dat meestal vanuit de context van een theoretisch perspectief, dat hun werken richting geeft en de rationale vormt van hun manier van vragen stellen en interveniëren.

Een kompas voor systeemtherapeuten wordt gevormd door contextuele reflectie. Dat is reflectie over de interactie die zich in de therapiesituatie ontwikkelt en reflectie over welke contexten, welke sociale omgevingen daarbij mogelijk een rol kunnen spelen. De contexten van de therapeut zijn hierbij inbegrepen (zie hoofdstuk 11). Een reflectieve houding waarbij hulpverleners doordrongen zijn van het verschil in en de invloed van betekenis en leefwerelden zowel tussen cliënten, als tussen henzelf en cliënten.

4 Lineaire causaliteit versus circulariteit

De term 'lineaire causaliteit' verwijst naar een oorzaak-gevolgverband: de benzine is op, dus de auto rijdt niet meer, het meisje huilt omdat ze een tik heeft gekregen, een man is manisch-depressief doordat dit genetisch bepaald is. Het gevolg is direct herleidbaar tot de oorzaak. Systeemtherapeuten van het eerste uur verlieten het oorzakelijk denken en probeerden de werkelijkheid te beschrijven vanuit het principe van circulariteit. Oorzaak en gevolg worden gezien als niet te onderscheiden en hangen samen in een circulair proces (Bateson, 1972; Selvini Palazzoli e.a., 1980). Bij objecten kan een lineair verband bestaan, daar klopt de lineaire logica: de auto rijdt niet omdat de benzine op is. Bij levende systemen is er echter sprake van circulariteit. Het meisje dat huilt nadat ze een tik heeft gekregen, kan dit doen omdat ze geschrokken is en verdriet heeft, maar ook omdat ze met huilen toch nog haar zin krijgt. De moeder kan een tik geven om het eindeloze gezeur van haar dochter te stoppen, of omdat het meisje haar hard in haar wang beet. Ook bij de manisch-depressieve man is er sprake van een circulair proces. De genetische aanleg is een van de factoren in dit proces; omgevingsfactoren beïnvloeden de genexpressie en daarmee de wijze waarop de ziekte zich al dan niet openbaart. Circulariteit is een kernbegrip van de systeemtherapie. De term 'circulariteit' verwijst naar samenhang, alles hangt met alles samen (Bateson, 2011). In een familie zien we een keten van met elkaar samen-

hangende en elkaar beïnvloedende gedragingen zonder begin en zonder eind. Het kind huilt omdat vader boos uitviel, het huilen van het kind beïnvloedt weer het gedrag van de vader. En deze vader-dochterrelatie is weer ingebed in een familie met veel meer personen die ook ieder reageren op anderen. In deze responsieve ketens is geen hiërarchie, geen bepaalde begintoestand, alleen samenhang. Het valt niet te bepalen wat er eerst was, de kip of het ei. Circulariteit betekent: de kip én het ei én het kippenhok én het weer én de boer én het voer en zo verder. Wanneer men uitgaat van circulariteit, is er een existentiële onderlinge afhankelijkheid en samenhang van alle levende organismen in hun context.

5 Feedbackprocessen en recursiviteit

Het begrip 'recursiviteit' stamt van het Latijnse *recurrere*, dat 'terugstromen' betekent. In het Engels spreekt men van *feedback*. In een interactioneel proces zijn begintoestand en eindtoestand, of oorzaak en gevolg, onlosmakelijk met elkaar verbonden. Recursiviteit betekent dat elk gedrag informatie terugvoert (*feedback*) in het systeem en daarmee weer nieuw gedrag uitlokt. Op deze wijze kenmerkt elk interactioneel proces zich door een continue *feedback loop* (terugkoppelingslus). Alles wat zich voordoet, wordt niet alleen beïnvloed door wat eraan voorafgaat, maar beïnvloedt ook het voorafgaande weer. Een man heeft besloten eens een bloemetje mee te nemen voor zijn vrouw, zijn vrouw reageert kritisch: 'Weet je nu nog niet dat ik niet van anjers houd'. De betekenis die de man aan deze boodschap geeft, bepaalt zijn reactie: hij kan schuldbeust naar de bloemenwinkel rennen om een bos rozen te kopen, hij kan boos uitroepen dat hij nooit meer bloemen zal meebrengen, hij kan stil worden en zich afsluiten met de gedachte: 'Het is ook nooit goed', of hij kan haar de bloemen in het gezicht slingeren en een klap toe geven. Zijn reactie laat weer informatie terugstromen naar zijn vrouw (*feedback loop*) die daar weer op verschillende wijzen op kan reageren, en zo verder. In families liggen deze *feedback loops* nog ingewikkelder, omdat er meestal meer dan twee personen in de uitwisseling zijn betrokken. Wanneer de man in het voorafgaande voorbeeld stil op de bank gaat zitten, kan zijn zoontje op zijn schoot gaan zitten om hem op te vrolijken. Zijn moeder kan dit opvatten als een actie van de mannen in het gezin om haar buiten te sluiten en zij kan gaan huilen of boos weglopen. Bepaalde feedbackpatronen kunnen zich eindeloos herhalen, men spreekt dan wel van vicieuze cirkels. Hoe stiller de man wordt, hoe eenzamer de vrouw zich voelt, en hoe meer ze hem verwijten maakt, hoe stiller de man wordt. Of wanneer er meer personen zijn betrokken: moeder hoort de baby huilen, maakt haar man wakker en zegt: 'Ga jij nu eens kijken'. Vader gaat mopperend en slaapdronken naar de baby die nog harder begint te krijsen. Moeder komt ernaartoe, duwt de vader weg en gaat zelf het kind troosten en een flesje geven. Vader voelt zich afgewezen en vernederd en gaat naar bed. Moeder verwijt hem dat ze alles alleen kan doen en geeft hem opdrachten ... dit proces kan zich eindeloos herhalen. Deze vicieuze cirkels komen in veel families voor, de *feedback loops* zijn dan gefixeerd geraakt in eenzelfde patroon. Ook in organisaties komen dit soort patronen veelvuldig voor. Er wordt bij stress bijvoorbeeld steeds gezocht naar een oorzaak, een slecht functionerende collega. Is die collega vertrokken, dan herhaalt zich dit patroon: weer wordt bij stress gezocht naar een collega die niet goed functioneert, enzovoort. Pas wanneer stress niet meer automatisch leidt tot het zoeken naar een disfunctionerende collega, maar bijvoorbeeld wordt opgevat als een vraag met een open eind, kan nieuwe informatie binnenstromen die nieuw gedrag mogelijk maakt.

Feedback helpt een systeem ook om zich aan te passen aan een nieuwe situatie. Lisa vraagt een slot op haar deur, ze is 16 jaar en wil niet dat iedereen zomaar haar kamer kan binnenstappen. Wanneer vader dit opvat als informatie dat zijn dochter een nieuwe fase is ingegaan en behoefte heeft aan meer privacy, dan koopt hij een slot en zet dat in de deur wat het gezin helpt de nieuwe fase in te gaan waarin meer onafhankelijkheid en autonomie van de dochter een plaats heeft gekregen. Maar wanneer vader het opvat als een strek van zijn eigenwijze dochter die alleen maar aan haar telefoon en tablet wil zitten om te chatten in plaats van huiswerk te maken, dan zal hij zich verzetten omdat hij juist wil kunnen controleren waar zijn dochter mee bezig is. Deze *feedback loop* kan dan escaleren waarbij de dochter bijvoorbeeld haar deur blokkeert, vader kan vervolgens de deur intrappen en de dochter kan ten slotte weglopen.

6 Inhoud en betrekking

De informatie die circuleert in een systeem heeft meerdere niveaus. Watzlawick en collega's (1973) bestudeerden de menselijke communicatie en maakten een duidelijk onderscheid tussen twee niveaus: het niveau van de inhoud en het niveau van de betrekking. Zij baseerden zich hierbij op het werk van Bateson. Bateson (1962) onderscheidde de berichtwaarde: de inhoud van de communicatie, en de communicatie over de communicatie: de metacommunicatie. De metacommunicatie geeft weer hoe de gegeven boodschap moet worden geïnterpreteerd. Een vrouw belt haar zus op en opent met: 'Ik dacht: ik bel maar eens, want ik hoor al zo lang niets van jullie'. De inhoud van de boodschap is eenvoudig: de vrouw belt omdat ze graag geïnformeerd wil worden over het wel en wee van haar zus. De toon is echter verwijtend en kan een heel andere boodschap weergeven: 'Waarom bel jij nooit eens, je hebt het zeker weer te druk met allemaal belangrijke zaken.' Of de beller kan zich afvragen wat ze betekent voor haar zus: 'Het lijkt wel of je er niets om geeft mij te spreken, alsof ik geen betekenis voor je heb.' De boodschap is ambigu. In communicatie tussen mensen is vaak sprake van ambiguïteit omdat het inhouds- en het betrekkingsniveau ieder van een andere orde zijn, waardoor er altijd meerdere interpretaties mogelijk zijn. Vaak wordt de informatie over de betrekking doorgegeven door non-verbale signalen, stembuiging, stemvolume, zuchten, lichaamshouding, blik, gezichtsuitdrukking, snuiven, lachen, snikken. In problematische relaties krijgt het betrekkingsniveau vaak de overhand in de communicatie, waardoor er weinig inhoudelijke informatie meer kan worden overgedragen. Dit werkt weer misverstanden in de hand wat de relatie nog verder problematiseert.

Verwarring kan ook ontstaan wanneer de informatie op een niveau wordt tegengesproken op een ander niveau, we spreken dan van 'een paradox' (Bateson e.a., 1956; Watzlawick e.a., 1973). Russell (1908) behandelt een voorbeeld van een paradox. Hij haalt Epimedes aan, een Kretenzer die leefde in de zesde eeuw voor Christus. Deze zou gezegd hebben: 'Alle Kretenzers zijn leugenaars.' Wanneer deze boodschap klopt, liegt Epimedes en klopt de boodschap dus niet. Paradoxen komen in menselijke relaties veel voor. Cronen en anderen (1982) contextualiseerden de paradox en beschreven de *strange loops* die kunnen ontstaan, wanneer er in één boodschap sprake is van twee tegenstrijdige niveaus van communicatie die elkaar in stand houden. Een toeriste in Nepal vraagt een lokale drager haar van een rots af te helpen en steekt haar hand uit. Hij raakt verstrikt in een *strange loop*. Hij is lid van een lage Nepalese kaste en mag de vrouw niet aanraken. Aan de andere kant moet hij dienstbaar zijn en de vrouw helpen. Hij raakt zo in de war dat hij flauwvalt. Men kan zich bevrijden uit een *strange loop* door een hiërarchie

aan te brengen. Wanneer de drager dienstbaarheid als van een hogere orde beschouwt dan zijn lidmaatschap van de lage kaste, kan hij de vrouw zijn hand reiken en van de rots afhelfen. Wanneer hij echter zijn lage kaste als bepalend ziet, zal hij zich afkeren. Paradoxen werden in de beginjaren van de gezinstherapie in verband gebracht met psychische en psychiatrische problematiek. Men verwachtte een doorbraak in kennis over het ontstaan van psychiatrische ziektebeelden zoals schizofrenie. Bateson en collega's (1956) schreven daarover het artikel *Toward a theory of schizophrenia* dat veel invloed heeft gehad in het denken over families. Een bekend voorbeeld was de moeder die haar zoon met Kerstmis twee dassen geeft. De volgende dag komt hij naar beneden en heeft een van de dassen omgestrikt, waarop zijn moeder vraagt 'Oh, vond je de andere niet mooi?' Deze vorm van communicatie werd beschreven als de *double bind*. De zoon raakt verstrikt omdat hij het niet goed kan doen terwijl de relatie met zijn moeder belangrijk voor hem is en hij haar graag ter wille wil zijn. Op die wijze kunnen familieleden verstrikt raken in paradoxen, *strange loops* en *double binds*. In relaties die niet van belang zijn, waar geen afhankelijkheid speelt, hebben deze communicatieve verstrikkingen veel minder invloed. Men kan dan lachen en zich onttrekken aan de interactie of het geheel negeren. Maar in een afhankelijkheidsrelatie, zoals in familierelaties, lukt dat meestal niet. Daar herhalen deze patronen zich steeds, waardoor de impact veel groter is. Later werd deze theorie weer verlaten omdat het te veel aanleiding gaf tot het beschuldigen van ouders, met name moeders, voor de psychische problematiek van hun kinderen en omdat er geen bewijs voor gevonden kon worden.

7 Interpunctie

De oneindig grote hoeveelheid informatie die elke moment op ons afkomt, kunnen wij nooit in zijn geheel bevatten. Het is noodzakelijk een selectie te maken. Mensen doen dat door de informatie te ordenen. Interpunctie is een van de manieren om te ordenen. In een samenhang wordt door interpunctie een beginpunt aangenomen, dit beginpunt wordt gekenmerkt als de oorzaak van het gedrag dat daarop volgt. Zo brengen mensen altijd lineaire sequenties aan in circulaire verbanden. Een bekend voorbeeld is dat van het paar waarbij de vrouw altijd praat en de man juist zwijgt. De vrouw zegt dat ze wel moet praten omdat haar man nooit wat zegt, de man meent juist dat hij wel moet zwijgen omdat zijn vrouw altijd praat. Beiden leggen de oorzaak van hun gedrag bij de ander. Interpuncties kunnen ook complexer zijn:

De therapeut zegt vermoeid en gedemotiveerd te raken doordat de familie niet meewerkt en niets doet met de gesprekken. Moeder is boos op haar man omdat hij niet, zoals de therapeut voorstelde, iets is gaan doen met hun zoon. Vader ziet niets in de therapie omdat de therapeut hem schijnt te zien als oorzaak van de problemen en niet ziet hoe hun zoon overal de kantjes van afloopt. Zoon wil niet meer mee naar de therapie omdat praten toch niet helpt en zijn vader nog steeds onredelijke regels stelt. De teamleider vindt dat de therapeut geen goed werk levert omdat de therapie al lang duurt.

Zo leggen alle betrokkenen een beginpunt, een oorzaak, in een circulair proces waarin alles met alles samenhangt. En als een dergelijke ordening eenmaal is gemaakt, wordt dit het kader voor nieuwe informatie zodat de interpunctie steeds wordt bevestigd. Informatie die niet klopt met de aanname, met de interpunctie, wordt genegeerd en informatie die de aanname bevestigt, wordt voor waar aangenomen. In menselijke relaties kan op die wijze gemakkelijk een interpunctiestrijd ontstaan.

De therapeut kan trachten duidelijk te maken dat de therapie geen zin heeft als de familie er niets mee doet. De vader kan zich aangevallen voelen en duidelijk maken dat het niet opschiet omdat de therapeut niet ziet hoe zijn zoon ontspoot, moeder kan vervolgens duidelijk maken dat dit komt omdat zijn vader hem altijd bekritiseert en nooit iets met hem onderneemt.

Zo ontstaan eindeloze discussies die hun oorsprong vinden in verschillende interpuncties, verschillende aannamen van oorzaak-gevolgsequenties die voor waar worden gehouden.

8 Interactiepatronen

Een opeenvolging van acties en reacties noemt men een interactiesequentie. Deze worden interactiepatronen genoemd wanneer deze zich herhalen. Voortbouwend op het voorbeeld van de man die anjers meeneemt voor zijn vrouw (zie onder § 5) is de interactiesequentie: de man komt thuis met een bos anjers, de vrouw reageert teleurgesteld dat hij niet heeft onthouden dat zij niet van anjers houdt, de man trekt zich terug in eigen activiteiten, de vrouw reageert boos dat hij nooit initiatief neemt, de man wordt nog stiller en sluit zich af, de vrouw voelt zich verwaarloosd en gaat huilen, de man voelt zich schuldig en neemt bloemen mee, enzovoort. Nog complexer wordt het wanneer er meer gezinsleden meedoen in de interactiesequentie. De vader is boos dat zijn dochter geen hoofddoek draagt wanneer ze op straat komt, de moeder komt op voor haar dochter en zegt dat ze in Nederland wonen en dat het hier niet hoeft, de vader verwijt de moeder dat ze haar dochter niet goed heeft opgevoed, de dochter rent naar buiten, de ouders blijven achter met een stevige ruzie.

In sociale systemen herhalen interactiesequenties zich vaak volgens een vast schema. In dit geval: een van de kinderen verzet zich tegen de regels van de vader, de vader wordt boos, de moeder komt op voor haar kind, de ouders hebben ruzie, het kind trekt zich terug. Deze herhalende patronen kunnen verworden tot destructieve interactiepatronen waar iedereen in mee gaat draaien. Er zijn in de literatuur verschillende termen voor dit fenomeen. Boeckhorst (2003) heeft het over duivelse spiralen. Hij illustreert die aan de hand van voorbeelden uit de ggz waarin steeds dezelfde patronen zich herhalen op afdelingen waardoor patiënten, familieleden en professionals verstrikt raken in steeds dezelfde destructieve dynamiek. Ook in partnerrelaties is regelmatig sprake van zich herhalende destructieve patronen en worden daar ook wel vicieuze cirkels genoemd (Johnson, 2004). Een veelvoorkomende vicieuze cirkel is die waarin een partner steeds aanvalt en de andere partner zich verdedigt of terugtrekt. Een andere vicieuze cirkel is het interactiepatroon waarbij beiden voortdurend elkaar beschuldigen en een derde vorm is die waarbij beiden zich steeds terugtrekken.

Vicieuze cirkels neigen te escaleren: hoe meer zij hem verwijten maakt, hoe meer hij haar verwijt; of: hoe meer hij zich terugtrekt, hoe meer zij hem verwijten maakt en hoe meer hij zich terugtrekt. Zo kunnen beiden in een patroon belanden van terugtrekken en zich steeds verder van elkaar verwijderen, en beiden de moed opgeven om de ander nog te kunnen bereiken. Hulpverleners kunnen meegezogen worden in deze vicieuze cirkels, men spreekt dan van parallelprocessen. Bij twee partners die zich beiden terugtrekken, kan de therapeut zich bijvoorbeeld machteloos gaan voelen en zich afvragen wat die mensen eigenlijk nog bij elkaar doen en zich uiteindelijk ook terugtrekken.

Niet alleen in partnerrelaties spelen deze zich herhalende patronen, ook in families komen ze voor.

En ook in familietherapie kunnen hulpverleners in een destructief patroon gaan 'meedraaien'. Er zijn veel voorbeelden bekend van families die al jarenlang contact hebben met hulpverleners maar waar de problemen in de loop van de jaren eerder groter dan kleiner worden. Hoe meer hulpverlening, hoe meer het gezin de boodschap krijgt dat het zelf de problemen niet kan oplossen, hoe hulpbehoevender zij zich tonen, hoe meer hulp er wordt ingezet, enzovoort. In dit destructieve proces raken alle betrokkenen steeds meer bevangen door machteloosheid die zich uit in frustratie en beschuldigen van het niet goed werken van de hulpverlening dan wel het niet goed meewerken van de familie (Colapinto, 1995).

Men spreekt hierbij ook van 'parallelprocessen' om aan te geven dat interactiepatronen in het hulpverlenende systeem dezelfde kenmerken krijgen als die in het systeem van de cliënten. Dit komt men bijvoorbeeld veel tegen in het werken met complexe scheidingen. De man beschuldigt zijn ex-vrouw van het verwaarlozen van de kinderen en heeft daar vele voorbeelden van die zeer overtuigend worden gebracht, de hulpverlener die contact heeft met hem raakt meer en meer overtuigd van het disfunctioneren van de moeder en vindt dat er ingegrepen moet worden. De moeder daarentegen vindt dat de vader de kinderen vergiftigt met zijn zwartmakerij waar niets van klopt: hij gebruikt de kinderen in zijn hetze tegen haar en haar familie waar zijn ouders ook hard aan meewerken omdat zijn familie haar al nooit goed genoeg vond. Haar hulpverlener vindt haar verhalen zorgwekkend en vraagt zich af of moeder niet beter het eenhoofd gezag kan krijgen. De hulpverleners krijgen het met elkaar aan de stok en verwijten elkaar niet goed zicht te hebben op wat er werkelijk plaatsvindt. Op die wijze heeft de strijd van de ouders zich als een parallelproces verplaatst naar het hulpverlenende systeem.

9 Betekenisgeving

Systeemtherapeuten hebben zich altijd beziggehouden met betekenisgeving en hoe betekenissen niet zijn gegeven maar worden geconstrueerd in communicatie, in relaties en contexten. Bateson (1972) hield zich al bezig met wat 'informatie' is en stelde dat gelijk aan 'nieuws' over verschil. Hij bedoelde daarmee dat kennis opgebouwd wordt door waarneming van verschillen. In een familie waar men gewend is aan rustig gedrag, elkaar met rust laten en zacht praten kan een kind dat rent en hard lacht al gauw worden beleefd als 'erg druk' terwijl datzelfde kind in een gezin waar alle gezinsleden levendig praten en hard lachen, wordt beleefd als 'gewoon'. Een (nog steeds) revolutionair uitgangspunt. Watzlawick en anderen (1967) beschreven hoe alle communicatie altijd geïnterpreteerd wordt en van betekenis voorzien. Mensen kunnen communicatieve acties op eenzelfde wijze interpreteren of ze kunnen daarin verschillen. Als ze op gelijke wijze interpreteren zijn de dingen die gezegd of gedaan zijn 'gewoon' of vanzelfsprekend en leiden niet tot problemen, maar verschillende interpretaties creëren spanning en mogelijk conflict. Dit werd ook beschreven bij interpunctie, waarbij het ook gaat om interpretaties en betekenisgeving. Systeemtherapeuten hebben zich vanaf het begin beziggehouden met hoe betekenissen niet vastliggen maar worden geconstrueerd in communicatie, in relaties en in contexten, en hoe 'pure', 'objectieve' of 'feitelijke' informatie in de communicatie tussen mensen niet bestaat. Dat realiteit, ofwel betekenis, wordt gecreëerd door mensen in een bepaalde context (Bateson, 1972). En dat deze betekenissen altijd tijdgebonden en contextueel bepaald zijn. Families construeren samen betekenissen. Ze doen dingen samen en voeren gesprekken waaruit een weefwerk van familiebetekenissen ontstaat. Dit weefwerk kleurt de interpretatie van

belangrijke gebeurtenissen zoals de geboorte van een kind, het verlies van een kind, partner of ouder, trouwen, een scheiding, verhuizen. Ze beïnvloeden hoe gebeurtenissen beleefd worden. Wanneer familieleden, bijvoorbeeld door ervaringen maar ook door verhalen in de samenleving, scheiding zien als 'destructief': 'dan gaan de kinderen eraan', dan belast dit familieleden die een scheiding overwegen. Dit in tegenstelling tot mensen die andere betekenissen aan scheiding geven. Wanneer in een familie scheiding opgevat wordt als: een proces van afscheid nemen, van loslaten, maar ook gezien wordt als het creëren van nieuwe kansen en dat ouders scheiden als partners maar wel ouders blijven, dan kunnen dat betekenissen zijn die de overgang vergemakkelijken.

Ook in therapeutische conversaties en interacties worden betekenissen geconstrueerd. Door vragen en andere interventies kunnen vaste overtuigingen, met andere woorden 'betekenissen' in beweging worden gebracht. Minuchin (1973) deed dit al in een eerste reactie op de man, die zei 'Ik ben het probleem', waar Minuchin op reageerde met: 'Daar zou ik maar niet zo zeker van zijn ...' (p. 211). Op die manier creëerde hij ruimte om betekenissen verder te onderzoeken. En Haley (1976) gebruikte heretiketteren van gedrag om te veranderen hoe familieleden zich verhielden tot dat gedrag. En ook later bleek het heretiketteren van gedrag door systeemtherapeuten, dat wil zeggen gedrag een andere betekenis geven, een krachtige interventie.

Onder invloed van het sociaal constructionisme verschoof de focus in systeemtherapie: van interacties, patronen en relationele processen in systemen, naar hoe individuele en sociale betekenisgeving met elkaar verbonden zijn. 'Betekenisgeving' werd een centraal concept. En de praktijk van systeemtherapeuten richtte zich minder op het veranderen van problematische gedragsketens en meer op het exploreren van de aannamen die mensen hebben, over zichzelf en over hun problemen en de invloeden die hierbij belangrijk zijn. De invloed van opvattingen die leven in de grotere sociale omgeving, in de maatschappij en die onder andere vertolkt worden door de media, worden gezien als belangrijk voor de wijze waarop mensen betekenis geven aan zichzelf, aan anderen, hun relaties en de wereld. Systeemtherapeuten begonnen met cliënten die betekenissen te exploreren, en belangrijke taken werden het deconstrueren van sociale invloeden en betekenissen, vooral waar die de personen en relaties belemmeren en versmallen, en het co-construeren van betekenissen die personen en hun relaties verrijken en meer tot hun recht laten komen (Gergen, 1999).

Betekenenissen zijn altijd in ontwikkeling, in transformatie (Shotter, 1993). Shotter maakt dit duidelijk wanneer hij, als in een gesprek wordt gevraagd wat hij bedoelt, antwoordt: 'Dat weet ik nog niet, want we zijn nog niet uitgesproken.' Natuurlijk is het onmogelijk betekenissen altijd als proces of 'in wording' te zien, dat zou communicatie onmogelijk maken. Betekenissen helpen om de wereld te ordenen, om een beeld te vormen van zichzelf en de ander en een verhaal te kunnen maken over de verschillende contexten waarin men leeft.

10 Familieorganisatie

Elke familie kent relatief vaste interactiepatronen, rollen en regels. Minuchin noemde dit de familiestructuur. Dat is een term die ingeburgerd is geraakt (Minuchin, 1973). Een familiestructuur kent subsystemen, allianties en coalities, grenzen en leiderschap. Subsystemen zijn bijvoorbeeld de kinderen en de ouders, maar ook de mannen en de vrouwen, en 'vaders familie' en 'moeders familie'. Maar ook de familieleden met dezelfde interesses vormen een subsys-

teem. Substysteemgrenzen worden gescheiden door meer of minder doorlaatbare conceptuele grenzen: starre en doorlaatbare. Starre grenzen betekent dat er geen inmenging van anderen mogelijk is, zeer doorlaatbare grenzen betekent dat iedereen in kan breken en zich met alles mag en kan bemoeien. Wat star en wat zeer doorlaatbaar gevonden wordt, hangt mede af van maatschappelijke normen.

Gezinsleden vormen allianties en coalities. Een alliantie is als twee of meer familieleden graag iets samen doen, of samen opereren: twee kinderen zijn het bijvoorbeeld in gezinsruzies altijd eens; of een vader, zijn broer en hun zonen gaan altijd samen vissen en willen daar geen anderen bij. Bij een coalitie worden één of meer familieleden buitengesloten. Coalities kunnen open of gesloten zijn. Open coalities zijn voor familieleden duidelijk en er mag over gesproken worden. Gesloten coalities zijn geheim en onbespreekbaar. Als bijvoorbeeld een vader een van de kinderen prefereert, kan dat openlijk gebeuren, maar ook geheim blijven en ontkend worden (Imber-Black, 1993). Coalities kunnen over de generatiegrenzen heen gesloten worden. Een dochter weet bijvoorbeeld dat zij, altijd wanneer zij ruzie heeft met haar vader, door haar moeder gesteund zal worden.

Leiderschap of hiërarchie geeft aan door wie beslissingen genomen worden. In het westerse kerngezin zijn dat vaak de ouders. In een eenoudergezin kunnen het de moeder en de oudste dochter zijn. Maar in sommige culturen zijn andere familieleden de gezagsdragers, bijvoorbeeld grootouders, of een oudere oom. En als kinderen ouder worden, kunnen zij zich soms ontwikkelen tot gezagsdrager.

Bij de familiestructuur horen ook regels en afspraken. Eet het gezin bijvoorbeeld aan tafel of met een bord op schoot voor de televisie of eet iedereen naar het hem uitkomt, want er staat altijd wel wat in de keuken? Wordt van oudere kinderen verwacht dat zij op de jongere kinderen passen, of helemaal niet? Ook aan de hand van de regels wordt duidelijk hoe de familie georganiseerd is.

Hoe wordt een familiestructuur duidelijk? In eerste instantie uit observatie van interactiepatronen. De verbale interactie: wie praat tegen wie, naar wie wordt geluisterd, wie mag wie onderbreken en wie neemt de beslissingen? Maar ook de non-verbale interactie: welke familieleden zitten naast elkaar; naar wie wordt gekeken? De familiestructuur kan ook verhelderd worden door vragen stellen: welke familieleden voelen zich het meest met elkaar verbonden; tussen wie is de meeste afstand; welke familieleden maken het meeste ruzie en hoe wordt dat opgelost? En familieleden kunnen het hierover ook niet eens zijn, zoals kan blijken uit triadische vragen als: 'Wie hebben de meest hechte band in de familie, volgens jou' en 'Wie is het beste in ruzies oplossen?'

Een familiestructuur is niet statisch, maar verandert in de loop der tijd, wanneer omstandigheden veranderen. Dat kan bijvoorbeeld het ouder worden van de kinderen zijn, maar ook omstandigheden als een verhuizing, werkloosheid, ziekte. Sommige familiestructuren hebben ook een tijdelijk karakter en verdwijnen weer. Wanneer bijvoorbeeld, als vader ziek is, de oudste zoon tijdelijk met zijn moeder het gezin runt.

Maar omdat gezinspatronen niet alleen de familie-interacties organiseren, maar ook de verwachtingen bepalen hoe die interacties zullen verlopen, worden de meeste familiepatronen gekenmerkt door een zekere duurzaamheid. Voor veel families blijkt het bij problemen ook lastig om hun vaste interactiepatronen te veranderen. Zeker wanneer er sprake is van stress, is men nog meer geneigd om de dingen zo te doen als men het gewend is.

Het begrip 'famieliestructuur' is een metafoer, een hulpmiddel om complexe familie-interacties beter te begrijpen en het is belangrijk om het begrip niet te reïficeren. Welke famieliestructuur men 'ziet', is afhankelijk van de observerende positie die men inneemt.

11 Dialoog

Dialoog is een bekend begrip. In de samenleving hebben we het over 'de Oost-Westdialoog' of over de dialoog tussen verschillende godsdiensten. Er wordt dan verwezen naar een uitwisseling waarbij het ideaal is dat de ene stem niet dominant mag zijn over de andere, waar nieuwsgierigheid naar ieders gedachten en ervaringen nagestreefd wordt. Een dialoog wordt dan als voorwaarde gezien om een relatie tussen twee of meer mensen of sociale systemen die op gespannen voet staan met elkaar, te verbeteren. De dialoog wordt vaak gesteld tegenover een monoloog. In een monoloog zet iemand een eigen standpunt uiteen zonder benieuwd te zijn naar andere standpunten; het doel van een monoloog is om de ander te overtuigen, een waarheid over te brengen. De ander is in de positie van luisteraar. In een dialoog gaat het erom dat alle personen zowel spreker als luisteraar zijn in een doorgaand proces van uitingen.

De dialoog is een belangrijk uitgangspunt van meer postmoderne vormen van systeemtherapie. Het gaat dan om de dialoog in de van oorsprong Griekse betekenis: 'doorheen' (*dia*) 'vertoog' (*logos*: woord, idee of betekenis) en niet zoals soms ten onrechte wordt verondersteld 'tweespraak'.

De dialoog kan beschouwd worden als het ideale systeemtherapeutische gesprek. De therapeut probeert daarbij een context te creëren waarin alle stemmen gehoord kunnen worden, ook stemmen die eerder het zwijgen werden opgelegd door dominante stemmen. Dit schept ruimte voor meerstemmigheid. In deze opvatting van dialoog is de therapeut een meerpartijdige luisteraar en waarnemer, die het tot klinken brengen van alle stemmen faciliteert.

Maar dat is niet de enige opvatting van het concept dialoog, er zijn ook complexere opvattingen die meer de spanningsvelden en conflicterende tendensen van een dialoog centraal stellen. Volgens Bakhtin (1981) bijvoorbeeld is er geen tegenstelling tussen monoloog en dialoog. Er is altijd een spanning tussen intersubjectiviteit en afstemming enerzijds en de behoefte om erkend en gehoord te worden anderzijds. In elk gesprek tussen mensen is er een spanningsveld tussen wat wel en wat daarmee ook niet verteld wordt, tussen stemmen die naar de voorgrond worden getrokken en stemmen die juist verhuld worden (Rober, 2012; Shotter, 1993). Rober heeft het hier over 'dialectische spanningen': spanningen tussen spreken en niet-spreken, tussen openheid en geslotenheid, tussen weten en niet-weten, tussen welzijn en ellende, tussen specificiteiten en universaliteiten, enzovoort. De basisidee is steeds dezelfde: 'levende processen zijn de resultante van inherente, conflicterende krachten' (Rober, 2012, p. 60).

Deze dialectische opvatting van dialoog als een dynamiek waarin door de therapeut met alle betrokkenen steeds gezocht wordt naar ruimte om te spreken of juist niet te spreken, naar confrontaties of juist naar meegeven, naar doorgaan of stoppen, beïnvloed door het relationele veld, en de context waarin deze dialoog plaatsvindt, doet meer recht aan wat er gebeurt in de complexiteit van systemische gesprekken.

Meerstemmigheid is niet alleen aanwezig tussen mensen maar ook in de persoon zelf (Hermans & Dimaggio, 2004). Ook daarbij kunnen alle stemmen die in een persoon aanwezig zijn in harmonie zijn, maar meestal zal een persoon ook in zichzelf de spanning ervaren tussen

monologische en dialogische tendensen. 'Ik zou hier niet langer moeten blijven hangen en nu naar huis gaan', zegt één stem. 'Ach, wat maakt een biertje nog uit', zegt een andere stem. 'Hoe zal Mia het vinden als ik weer na een uur thuis kom, ze zal nu al wel boos worden', zegt een andere stem. Deze stemmen komen nooit geheel tot rust, er is geen eindpunt, ook niet wanneer de man een beslissing neemt. En thuisgekomen volgt de dialoog met Mia, die geladen is met spanning en waarin veel stemmen meeklinken, de stem van het in de steek gelaten voelen, van gelatenheid, van boosheid, van schuldgevoel jegens haar moeder die al voor deze man had gewaarschuwd, enzovoort. En al die stemmen zijn verbonden met verschillende contexten waarin mensen leven. Wanneer deze mensen in therapie komen, komen er de vele stemmen van de therapeut bij. De stemmen die te maken hebben met zijn eigen ervaringen met drinken en ergens blijven hangen, of die van zijn vader die altijd laat thuiskwam en het verdriet van zijn moeder, van de organisatie die wil dat hij een goede assessment doet rond verslavingen, van zijn nieuwsgierigheid naar deze mensen en hun geschiedenis, enzovoort. Van deze innerlijke stemmen komen er een aantal naar buiten in het vertellen, niet alleen in verbale uitingen maar ook in non-verbale uitingen.

Dialoog is ook actie. De persoon vertelt een verhaal aan een ander. De verteller is daarbij van even groot belang als de luisteraar(s). De verteller heeft de ander in zijn aandacht wanneer hij vertelt, zijn uitingen zijn aan iemand geadresseerd. En zijn uitingen zijn ook een uitnodiging tot een respons. En deze responsketens van vertellen (verbaal en non-verbaal) en luisteren (als actie) heeft altijd een open eind. Ook in therapie. Wij nemen als therapeuten actief deel aan deze dialogen en wij kunnen onze cliënten niet controleren. In een dialoog kan een relationeel responsieve ruimte worden gecreëerd waarin nieuwe gedachten kunnen opkomen of onverwachte acties kunnen plaatsvinden.

12 Triades

Een triade is een relatie tussen drie personen. Zodra er meer dan één cliënt in de therapiekamer is, zijn triadische patronen aanwezig en voelbaar. In dat opzicht is er sprake van een grote paradigmaverandering in systeemtherapie, waarbij de focus veranderde van de dyade therapeut-clieënt naar triades: therapeut en meerdere cliënten.

Triadische patronen en triangulatie waren belangrijke concepten bij de eerste generatie systeemtherapeuten. Families (maar ook organisaties, teams en vriendengroepen) werden gezien als samengesteld uit aan elkaar gekoppelde triades.

Triadische relaties horen ook bij families. Bij de geboorte van een kind ontstaat bijvoorbeeld een triade tussen het kind, de moeder en de vader en ieder van hun dyadische relaties kan gezien worden in het perspectief van de derde relatie. Een hechte relatie tussen een zoon en een vader kan moeder buitensluiten. Conflicten tussen een moeder en een dochter krijgen een ander perspectief wanneer ook gekeken wordt naar de positie van de vader: steunt hij zijn vrouw door dik en dun, steunt hij zijn dochter tegen haar moeder, neemt hij afstand omdat het conflict voor hem te veel lijkt op de ruzies thuis?

Er was ook veel aandacht voor problemen die men zag als verbonden met triades: triangulatie en problematische triades.

Triangulatie is de neiging van twee personen die het moeilijk vinden om een stabiele balans te vinden, om een derde in de relatie te betrekken (Carr, 2006).

Bowen (Goldenberg & Goldenberg, 2004) zag relaties tussen twee mensen als de belangrijkste relatie, maar beschouwde die dyadische relaties als van nature instabiel. Derden werden in de relatie betrokken wanneer de spanning te hoog opliep. Als daardoor de spanning zakt, wordt de derde weer op afstand gezet. Als het betrekken van de derde niet ervoor zorgt dat de spanning zakt, wordt nog weer een derde ingeschakeld. Zo kunnen systemen ontstaan van in elkaar ge- haakte triades. In relatietherapie voelt een therapeut ook altijd de druk om voor een van beide partners partij te kiezen, bij conflicten tussen ouder en een kind is dat hetzelfde.

Carter en McGoldrick (2004) beschouwen de herhaling van problematische triangulatiepatronen in de familie van oorsprong als een oorzaak van gezinsproblemen. Een belangrijk problematisch triadisch patroon in de theorie van Boszormenyi-Nagy (Onderwaater, 2003) is de *split loyalty*, waarbij van een kind wordt gevraagd of wordt verwacht dat het partij kiest voor een ouder tegen een andere ouder. Boszormenyi-Nagy beschouwde dit als een van de oorzaken van symptomatisch gedrag bij kinderen.

Ook Minuchin analyseerde gezinsinteracties in termen van triades. Heftige hoogoplopende problemen tussen een ouder en een kind zag hij in functie van een derde relatie, vaak de relatie tussen de ouders. Problematische triades waren triades die de generatiegrenzen overschreden, bijvoorbeeld tussen een dochter en haar moeder tegen de vader, of tussen een grootmoeder en een kleinzoon tegen de moeder. Triades die symptoomgedrag bij kinderen kunnen veroorzaken, noemde hij het patroon van 'de zondebok' en het patroon van 'de hulpouder' (Hendrickx, 1991; Minuchin, 1973; Van der Pas, 1979). Bij de zondebok krijgen twee personen samen een hechtere relatie in hun negatieve interactie jegens een derde. Twee ouders die samen conflicten hebben, worden weer verenigd in hun boosheid over het wangedrag van een van de kinderen. Maar de term 'zondebok' impliceert al dat de kwaadheid sterker is dan past bij het wangedrag. Aanvankelijk werd daarbij degene die de zondebok was in de relatie gezien als passief: het kind werd 'de zondebok'. Later werd aangenomen dat het kind dat de 'zondebok' is, ook een actieve inbreng heeft in deze interactie.

Een tweede potentieel problematische triade in gezinnen is die van de hulpouder. Daarbij maakt een van de kinderen deel uit van het oudersysteem. Dat kan gebeuren in eenoudergezinnen waar bijvoorbeeld een vader in zijn eentje de kinderen moet opvoeden en een van de kinderen hem gaat helpen bij het ouderen over de anderen. In gezinnen waar de problemen hoog oplopen, kan bijvoorbeeld een van de kinderen ook hulpouderactiviteiten ontwikkelen om de ouders te ondersteunen. Onder anderen Byng-Hall (2008) heeft beschreven wat dit kan betekenen voor kinderen en de implicaties daarvan voor gezinstherapie. Ook bij triadische patronen moet overigens rekening gehouden worden met de culturele context. Culturen verschillen in wat in dit opzicht passend wordt gevonden. Zo is het patroon van hulpouder in sommige culturen heel gewoon.

Triades worden niet meer gezien als 'de oorzaak' van problemen, maar maken als 'nuttig structureel concept' (Dallos, 2010) nog steeds deel uit van het repertoire van systeemtherapeuten. En ook in de huidige meer reflectieve praktijk wordt gebruikgemaakt van triadische concepten. Familieleden worden daarbij uitgenodigd om over zichzelf en anderen (al dan niet aanwezig) te reflecteren. Flaskas (2012) heeft beschreven hoe het bij reflectie altijd gaat om een (symbolische) ruimte van drie, zelfs bij de zelfreflectie van bijvoorbeeld de therapeut. Circulair interviewen, *reflecting teams* en de getuigepositie zijn ook allemaal gebaseerd op triadische processen. Er wordt aan een familielid gevraagd hoe hij de relatie van twee anderen ziet. Men wordt uitgenodigd om een beetje achterover te leunen en te reflecteren over beschrijvingen en reacties

van anderen over hun eigen ervaringen. Een moeder luistert hoe haar partner en haar dochter samen praten over haar (moeders) situatie. De therapeut en de familie luisteren naar de discussie van het reflecterende team.

Dallos (2010) ziet triangulatie als een mogelijke brug tussen systeemtherapie en de hechtings-theorieën, waarbij het meestal gaat om dyadische relaties. Dallos postuleert dat het bij hechting ook gaat om triadische processen: kinderen hechten zich aan beide ouders, maar ook aan de relatie tussen beide ouders.

13 Gezinsontwikkeling

De levenscyclus van families is een belangrijk concept in systeemtherapie. De gedachte is dat families in de loop der tijd veranderen op een manier die te vergelijken is met de veranderingen in de individuele levenscyclus. Families moeten zowel stabiliteit en continuïteit bewaren als zich aanpassen en veranderen onder invloed van de groei en ontwikkeling van individuele gezinsleden en onder invloed van veranderende omstandigheden. Net als bij individuen verloopt de verandering soms soepel en gelijkmatig, maar zijn er ook discontinue sprongen, wanneer onder invloed van de omstandigheden de familieorganisatie onomkeerbaar verandert. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij de geboorte van een eerste kind.

Het klassiek geworden gezinscyclusmodel van Carter en McGoldrick (2004) onderscheidt zes fasen:

- de fase waarin de (jong)volwassene het huis uit is;
- de fase van het nieuwe paar;
- de fase van het huwelijk en de kinderen;
- de familie met adolescenten;
- de familie waarin de adolescenten het huis verlaten en de ouders achterblijven;
- de familie in een latere levensfase, waarin men geconfronteerd wordt met ouderdom en dood.

Elke fase kent specifieke taken en specifieke moeilijkheden. Zo is de belangrijkste ontwikkelingstaak in de fase van het nieuwe paar: zich verbinden in een nieuw systeem. Dat houdt in dat er een paarrelatie gevormd moet worden die voldoende recht doet aan de wensen van iedere partner, maar ook dat alle relaties met vrienden en met de gezinnen van oorsprong zo veranderd moeten worden dat de nieuwe partner erin past. Dus zowel kiezen waar gewoonlijk gaat worden, als onderhandelen hoe met geld zal worden omgegaan, maar ook omgaan met de wens van de ouders om je toch wel eens per week te zien, of merken dat vrienden wel graag jou zien, maar je partner minder. Faseovergangen zijn perioden waarin families onder druk staan. De kritiek op het model van de levenscyclus is dat het geen recht doet aan culturele diversiteit (Falicov, 1988; 1998) en uitgaat van een specifiek verwantschapsmodel en een specifieke ontwikkeling: het kerngezin van vader, moeder en kinderen, waarbij iedereen samenleeft en uiteindelijk de kinderen uit huis gaan (Krause, 2012).

Een ander kritiekpunt is dat het geen recht doet aan de variëteit van samenlevingsvormen heden ten dage. Bovendien worden de fasen onderscheiden op één niveau, terwijl er uiteraard tegelijkertijd in een gezin sprake kan zijn van een adolescent die langzamerhand bezig is om zich los te maken als van kinderen die net op de middelbare school zijn. Carter en McGoldrick hebben geprobeerd dit te ondervangen door additionele fasen toe te voegen als de fase van scheiding en de fase van hertrouwen. Ook besteden ze uitgebreid aandacht aan diversiteit en

de levenscyclus van het gezin. Dit pareert de kritiek niet, maar geeft aan hoe het concept van de levenscyclus sensitief kan worden toegepast, met oog voor verschillen.

14 Intergenerationele patronen

In alle families spelen erfenissen mee uit vorige generaties. In families leren kinderen wat in hun culturele en maatschappelijke groep 'gewoon' wordt gevonden en dat nemen zij mee als zijzelf relaties krijgen, kinderen opvoeden, in hun werk en met hun vrienden. Maar families hebben ook een eigen gezinscultuur: unieke interactiepatronen en *belief systems* die, meestal zonder dat zij expliciet verwoord zijn, worden doorgegeven van de ene generatie op de volgende. Iedere fase in het huidige gezin haalt ook weer andere, wel of niet bewuste herinneringen, beelden en gevoelens naar boven hoe die fase verliep in het gezin van herkomst.

Maar ook erft men de relatiepatronen uit gezinnen van oorsprong: of men affectie direct uit, zich bemoeit met elkaar, ruziemaakt, of juist probeert conflicten te vermijden. De relatie van de ouders, de ouder-kindrelaties, en de kind-kindrelaties beïnvloeden de relatiepatronen en de verwachtingen van relaties in de volgende generatie.

Dit soort erfenissen vallen vaak onder wat men 'normaal' vindt. Maar altijd blijkt als men een partner krijgt (en vaak natuurlijk ook wel eerder, bij vrienden en andere families) dat wat men thuis 'normaal' vindt, in andere families helemaal niet gewoon gevonden wordt en dat daar de gezinscultuur heel anders is.

Dat gaat zeker op als er sprake is van grote culturele verschillen. Zo kan goed ouderschap verbonden zijn met heel verschillende boodschappen. Een Hollandse moeder kan thuis geleerd hebben dat je baby's vooral moet laten huilen terwijl dat in de familie en de cultuur van de Chinese vader bijna gelijk staat met kindermishandeling: kinderen die huilen, worden meteen opgepakt en getroost. Byng-Hall (1995) heeft het over gezinsscripts: 'The family's shared expectations of how family roles are to be performed within various contexts' (p. 4). In iedere relatie brengen partners scenario's in uit hun gezin van herkomst, hoe ieder familielid zich in een specifieke context geacht wordt te gedragen. Al die scenario's samen vormen een meer algemeen *family script*.

Als partners het net zo willen doen als in hun gezin van herkomst, heet dat een 'replicatief script'. Als partners het juist anders willen doen dan zoals het toging in hun gezin van herkomst, proberen ze 'correctieve scripts' te ontwikkelen. En er zijn ook 'geïmproviseerde scripts': scenario's die mensen ontwikkelen omdat ze zien dat het in andere gezinnen anders toegaat bijvoorbeeld.

Maar al die scripts kunnen in verband gebracht worden met de oorspronkelijke familiescripts en loyaliteit speelt altijd een rol, zelfs wanneer familierelaties problematisch zijn geweest, en ook al wil men het zelf heel graag heel anders doen. Boszormenyi-Nagy bracht dit in verband met de existentiële loyaliteit en verbondenheid die er bestaat tussen ouders en kinderen in een intergenerationele keten (Boszormenyi-Nagy & Spark, 1973).

Intergenerationele erfenissen kunnen dus zowel positief zijn als problematisch. Problematische erfenissen kunnen meespelen in relatie- en familieproblemen en kunnen zeer diverse gebieden betreffen: relaties, geheimen en taboes, trauma's, ziekten, problemen rond geld en werk (Carter & McGoldrick, 2004; Jessurun, 2010).

Maar erfenissen zijn ook vaak positief en bronnen van veerkracht en inspiratie. Bijvoorbeeld een goede relatie tussen ouders en een gezellige familie. Of rituelen: hoe vroeger feestdagen en verjaardagen gevierd werden. Of voorbeelden van en verhalen over hoe ouders of grootouders moeilijkheden overleefden. Of de erfenis die een dochter koestert : een toespraak bij het 30-jarig huwelijksfeest van de ouders, waarin gememoreerd werd wat een steun zij vele jaren geweest was voor haar ouders toen haar moeder ziek was. Het zijn belangrijke thema's in therapie.

15 Narratieven

Families worden niet alleen gekenmerkt door acties en interacties, mensen vertellen ook verhalen over elkaar en over hun familie en hun leven. Rond 1985 werd in systeemtherapie 'het narratief' een belangrijk organiserend concept om te begrijpen hoe individuen verbonden waren met anderen en met bredere samenhangen.

Familienarratieven organiseren en geven betekenis aan gebeurtenissen. Ze halen gebeurtenissen naar voren die de plot versterken en laten elementen weg die niet passen. In het verhaal: 'Wij hebben een gelukkig huwelijk', laten partners die momenten weg dat zij zich door elkaar gekwetst, beledigd, in de steek gelaten hebben gevoeld. Als na een tijd van conflicten, het verhaal van de relatie wordt: 'Wij gaan scheiden', dan wordt juist over die aspecten van de partner en die familiegebeurtenissen verhaald die illustreren wat een nare en slechte partner hij of zij was en hoe onvermijdelijk de scheiding.

Sommige narratieven zijn doordrenkt van problemen. Dan wordt een relatie, of een persoon alleen nog in problematische termen beschreven. White en Epston (1990) noemden dat een 'dun verhaal'. Een persoon krijgt dan door de verhalen die anderen over hem vertellen, maar ook door het verhaal wat hij over zichzelf vertelt, een 'gereduceerde' identiteit. Hij wordt bijvoorbeeld beschreven als 'iemand die heel weinig zelfvertrouwen heeft', of 'iemand die nooit initiatief neemt'. Ook een relatie kan mager beschreven worden, 'dun': 'wij kunnen niet communiceren', of 'wij begrijpen elkaar niet'. De verhalen die anderen vertellen, volgen dit stramien.

Narratieven kunnen de hele familie betreffen: 'Wij zijn een familie die goed met crises om kan gaan', of: 'Wij zijn een hele hechte familie ook al zien wij elkaar weinig'. Families die in therapie komen, hebben over het algemeen problematische narratieven, zoals hierboven beschreven.

Familienarratieven betreffen ook individuele familieleden. De moeder van een baby die uit de manier waarop de baby haar pink vastgreep, concludeerde dat hij nu al 'veeleisend' was, construeert haar en waarschijnlijk uiteindelijk ook zijn ervaring, heel anders dan de ouders die opgelucht concluderen dat hij goed gezond is. En individuele familieleden hebben ook narratieven over zichzelf en wie zij zijn, over hun geschiedenis, over hun familie enzovoort.

Er is een circulaire relatie tussen de interacties in gezinnen en hun narratieven van de gebeurtenissen. Gedragingen worden waargenomen en georganiseerd in de vorm van een narratief en die narratieven kleuren en vormen op hun beurt de verwachtingen van toekomstig gedrag.

Familienarratieven die families over zichzelf ontwikkelen, hangen samen met hun eigen ervaringen maar kunnen ook beïnvloed zijn door de ervaringen en de narratieven van voorgaande generaties en doorgegeven worden van de ene generatie op de andere.

Byng-Hall (1995) beschreef hoe alle gezinnen gezinsscripts ontwikkelen, die deels beïnvloed zijn door de scenario's in vorige generaties, deels door omstandigheden. Die scenario's bestaan uit concrete gedragingen voor bepaalde situaties, maar bevatten ook de normen, waarden, ideeën

en verhalen over hoe men zich hoort te gedragen. En zijn ingebed in grote narratieven en hun veranderingen in de loop der tijd.

Maatschappelijke en culturele narratieven hebben vaak een belangrijke invloed op familienarratieven (White in Goldenberg & Goldenberg, 2004). Zo was in onze maatschappij vroeger een gangbaar narratief dat het goed was baby's te laten huilen, want anders werden ze verwend. Dit was van enorme invloed op hoe ouders en kinderen in die fase met elkaar omgingen. Net zoals moderne westerse romantische narratieven over liefde van grote invloed zijn op de partnerkeuze.

Dominante narratieven zijn vaak bepalend en regelmatig beperkend. Zo brengt het dominante ideaal over romantische liefde, Marokkaanse meisjes regelmatig in problemen omdat die idealen strijdig zijn met de idealen van maagdelijkheid en bemiddeling van hun ouders bij partnerkeuze. Het ideaal draagt ook bij tot problemen in partnerrelaties, want hoe het leven ook zal zijn, het motto: 'Toen leefden zij lang en gelukkig' schiet tekort als kompas.

Gezinsmythen zijn verhalen die in gezinnen verteld worden. Ze zijn vaak 'groter' dan de waarheid. Het verhaal is dat grootvader heldhaftig was in de oorlog, terwijl het tegendeel het geval was, een familie wordt geïdealiseerd als 'een gelukkig en veilig gezin' terwijl er eerder sprake lijkt te zijn geweest van verwaarlozing, een oom had geen interessante baan in het buitenland, maar zat in de gevangenis. Of er wordt voortdurend verhaald over een wonderbaarlijke ontsnapping aan gevaar. Niet-familieleden zien vaak eerder de incongruenties in de verhalen of het mythische karakter ervan dan familieleden. Niet-familieleden valt ook vaker op hoe vaak zo'n verhaal verteld wordt en hoe eenduidig de inhoud blijft. Maar voor familieleden kan het feit dat een mythe vaak op dezelfde wijze verteld wordt, voorspelbaarheid en verbondenheid geven. Voor hen kan de mythe ook een norm of waarde weergeven waarin de (familie-)identiteit zich uitdrukt. Het is een richtsnoer. Of dat steunend is of niet en of een mythe 'doorgeprikt' moet worden, hangt af van de invloed ervan. Mythen kunnen zorgen voor verwarring, maar kunnen ook steunend zijn (Byng-Hall, 1995).

16 Veerkracht en hulpbronnen

Hoewel therapeuten van nature de neiging hebben om zich te richten op problemen, zijn het de sterke kanten van gezinnen en niet hun kwetsbaarheden, die zullen bepalen of een therapie succesvol is of niet (Nichols & Schwartz, 2006). Veerkracht verwijst naar die processen in families die maken dat families en familieleden zich kunnen aanpassen aan moeilijke omstandigheden of gebeurtenissen, problematische situaties te boven komen, of daar zelf van kunnen leren en groeien. Veerkracht is niet een eenmalig fenomeen, maar kan beschouwd worden als een proces (Hawley & De Haan, 1996) met zowel een kortetermijn- als een langetermijnperspectief. Een voorbeeld is scheiding. Het proces van scheiding verloopt stapsgewijs, het begint bijvoorbeeld met de aanloop tot de scheiding, dan volgt de beslissing, dan volgen alle wettelijke procedures, dan volgt de reorganisatie van de familie na de scheiding waarin alle rollen herzien worden, dan eventueel het eenoudergezin, misschien gevolgd door hertrouwen en een samengesteld gezin. Bij iedere stap die gezet wordt, in iedere periode moeten problemen overwonnen worden, betekenissen herzien, acties wel of niet ondernomen worden. Dit proces doet een beroep op steeds andere vaardigheden van familieleden en terwijl zij die vaardigheden verwerven, is er ook sprake van een steeds toenemende veerkracht bij de familie om met alle stress

rond scheiding om te gaan. Hoe een familie zich organiseert, cohesie bewaart, hoe openlijk er gecommuniceerd wordt en hoe gezamenlijk de problemen opgelost worden, zijn aspecten van veerkracht. Consistente en positieve *belief systems* die richting geven aan hoe er over de problemen gedacht wordt en wat voor actie er ondernomen wordt, helpen. Evenals dat een steunend netwerk van vrienden, familieleden, buren, collega's of een steunende kerkelijke gemeenschap bronnen van veerkracht kunnen zijn (Walsh, 1998; Goldenberg & Goldenberg, 2004). Weaver en White (1997) beschrijven hoe edelmoedigheid, met elkaar delen en aan elkaar geven belangrijke waarden zijn in de Indiaanse gemeenschappen, waardoor families altijd verzekerd zijn van steun. Maar veerkracht is ook een lens waarmee naar gezinnen en families gekeken kan worden. Zelfs de meest chaotische, gedesorganiseerde, problematische families hebben bronnen van veerkracht. Datzelfde geldt voor gezinnen van oorsprong. Er zijn niet alleen verticale stressoren. Kijkend naar gezinnen van oorsprong zijn ook daar bronnen van kracht en hebben die families ook problemen opgelost. Succesvol een crisis oplossen verdiept familiebanden, versterkt het vertrouwen van families in hun eigen competentie en geeft hoop dat ook toekomstige tegenslagen gehanteerd kunnen worden.