

10 jaar de Onderstroom

Interview met Jürgen Peeters

Hallo Jürgen: wie is 'de mens' achter De Onderstroom?

Op zich denk ik dat ik al heel mijn leven hetzelfde doe - het is een beetje een cliché - maar ik was als kind al therapeut. Toen ik een jaar of 10 - 12 was, kwam ik vaak bij een gezin in onze buurt. In die periode kwam er een pleegkind bij hen. Het had een hele impact op dat gezin en ik heb met die moeder urenlang gesprekken gehad over de effecten daarvan op het gedrag van haar kinderen, en op de relatie. Ik had een gevoel voor relatiedynamiek, communicatiepatronen en familiesystemen.

Ik ben een heel gevoelig iemand en tegelijk heel rationeel. Dat rationele heeft de eerste helft van mijn leven behoorlijk de bovenhand gehad, als overlevingsstrategie in het gezin waar ik ben opgegroeid. Als ik wat dieper ga graven dan zie ik dat het feit dat mijn moeder heel mijn leven ziek was – zware reumatoïde artritis - van heel belangrijke invloed was. Ik was het kind in huis dat het meest in een zekere zorgrol ging, hoewel mijn broer en zus dat op hun manier ook deden. Er werd niet over gepraat, en het 'lezen' van wat niet gezegd werd dat was me aangeboren. En ik had daar ook een interesse voor, ik wilde begrijpen wat er gebeurde en betekenis aan de dingen geven...

In de middelbare school, toen wilde ik van alle richtingen één jaar volgen vanuit de 'Uomo Universale' gedachte. Ik wilde het leven ten volle leven en begrijpen en ik wilde verbinden. Ik studeerde talen en was enorm gefascineerd door filosofie. Dat is ook een rode draad in mijn leven, de geschiedenis van het denken van de mens over zichzelf, van de pre-socratici tot nu. Zo al die ontwikkelingen doorheen thesis, anti-thesis, 'het is die waarheid', 'neen, het is deze waarheid'. 'Water is het oerelement', 'neen, het is aarde', 'neen het is vuur', dan komt er nog een ander en die zegt, 'nee... 't is allemaal'... Dat is een wisselwerking. I.V. wordt gezien als hedendaagse stroming, maar het principe is minstens een paar duizend jaar oud...

Ik ging in het onderwijs want ik wilde uitdragen, doorgeven. Als kind kwam ik van school en ik begon te vertellen wat ik allemaal geleerd had. Dat moet soms heel vervelend geweest zijn voor mijn omgeving, maar ik ben altijd vol van het nieuwe dat ik leer. En ik heb dat met alles, met het technische, met wetenschap, literatuur, milieu, met de samenhang van dingen.

Dat herken ik in De Onderstroom, Jürgen, je brede interesse.

Dat klopt maar het is allemaal verbonden, ik kijk naar de grote gehelen. Sommige mensen zeggen wel eens: je bent met zoveel tegelijk bezig, hoe kan je dat nu allemaal kennen? Maar dat is ook heel 'I.V.': je kunt het niet allemaal kennen, maar in wezen is het allemaal hetzelfde. In de 17^{de} eeuw in Engeland zegde Francis Bacon dat het menselijk verstand een doffe spiegel is en dat het de taak van de mens is om die te doen blinken en die te gebruiken zodat je bewust wordt. Dat is het idee van de Verlichting, ontwakend, bewust worden, omdat het geloof lang het denken heeft gedomineerd. En zo werd het denken bevrijd. Maar in onze moderne tijd is dit helemaal doorgeschooten. De Franse geboortarts Michel Odent vergelijkt dit met een versplinterde spiegel. Het aantal specialismen groeit elke dag. Iedereen is maar bezig met zijn stukje van de werkelijkheid, waardoor de verbinding verloren gaat.

Wanneer een kind gedragsproblemen stelt, gaat men dat gedrag behandelen. Als het niet werkt dan zegt men: 'die cliënt is therapieresistent of niet begeleidbaar'. Men vraagt zich niet af wat dit wil zeggen, wat is de functie van dat gedrag?

Ik heb vrij veel in gevangenissen gewerkt met gedetineerden, en met personeel. Ik heb bezoeken gedaan in de gevangenis met mensen en uitwisselingen begeleid tussen daders en slachtoffers. Ondermeer in ziekenhuizen, de Bijzondere Jeugdzorg en het Welzijnswerk heb ik training gegeven. Gaandeweg begon ik te zien dat je overal gelijkaardige dingen tegenkomt en dat er een grote samenhang is.

Ik ben vader geworden, dat is belangrijk, zowel mijn partner als mijn kinderen zijn belangrijke leermeesters. Voor mij is de wereld van het jonge kind fascinerend. Bij opstellingen werk ik rond de 'onderbroken uitreiking' en dat is iets wat ontstaat in de babytijd: het jonge kind reikt uit naar de ouders, maar wordt niet ontvangen. Dat is een van de oorzaken van veel problemen op latere leeftijd. Mijn kinderen zijn alle drie thuis geboren. Toen mijn oudste dochter geboren werd, was het eerste wat ze deed haar armpjes uitsteken en toen hebben wij haar letterlijk ontvangen.

Wanneer ik vorming geef rond de wereld van het jonge kind laat ik vaak een foto zien uit de jaren 50 van een pasgeboren kind dat ondersteboven wordt gehouden en een billenklets krijgt. Moeder lacht, vader lacht, dokter lacht. En ik vraag dan aan de zaal: 'Wat laat dit kind zien?' Dat is angst, paniek, pijn. Dit is je eerste contact in de wereld. Als een kind op de wereld komt via een zachte natuurlijke geboorte waarbij het echt ontvangen wordt, dan gaat het in contact staren naar de moeder, en zelf de borst vinden. Dat is een heel andere manier van in de wereld komen.

Wat me opvalt is dat het allemaal losse vakjes zijn geworden. De gynaecoloog, de kinderarts, de CLB-medewerker, de remedial teacher op school, de leerlingenbegeleider, de gedragstherapeut... verschillende specialisten die allemaal met dat ene stukje bezig zijn. Toen ik een tiental jaren geleden begon te werken met daders van seksuele delicten, deed ik eerst een grondige terreinverkenning. Ik heb toen zowat alle diensten bezocht in de provincie Antwerpen die bezig waren met daders. Dat waren centra met verschillende opdrachten, vertrouwenscentra, gevangenissen, collega's in het Algemeen Welzijnswerk en de Geestelijke Gezondheidszorg. En wat mij opviel is dat mensen niet weten waarmee de collega's en de burens bezig zijn. Samen met mijn collega's in Turnhout hebben we een overlegplatform opgericht met justitieassistenten en dadertherapeuten en betrokkenen uit verschillende diensten om met elkaar uit te wisselen.

De versplintering zorgt voor stereotypering van andere diensten of hulpverleners. In dat opzicht is het gedachtegoed van Marshall Rosenberg over geweldloze communicatie, in de traditie van Rogers en Gordon, bijvoorbeeld iets dat de laatste jaren enorm in mijn invloedssfeer is gekomen. Omdat het praktische handvatten biedt om te observeren in plaats van te oordelen en ons helpt dingen te benoemen waar het werkelijk om gaat.

Als onderwijzer ben ik afgestudeerd op het onderwerp "werken aan positief onderwijs-leer-klimaat". Veel van de collega's studeerden af op een nieuwe leesmethodiek of een project rond geschiedenis. En ik hield me bezig met gedragsmodificatie, luisteren naar kinderen... eigenlijk was daar de therapeut al bezig. Door omstandigheden kwam ik in de bijzondere jeugdzorg terecht, ik ben als leefgroepbegeleider gaan werken. Toen

schoolde ik me bij in sociale readaptatiewetenschappen, dat heeft mij heel erg geraakt en in beweging gezet, maar het ging niet ver genoeg. En dan heb ik toevallig Rob Dewulf leren kennen via een cursus over vaders en zonen, en zo kwam ik in contact met de Educatieve Academie. Dat was thuiskomen, om verschillende redenen. Omdat zij recht doen aan al die verschillende waarheden, en dat past heel erg bij wie ik ben.

Het vraagt moed om te accepteren dat de waarheid niet bestaat. Om te durven gaan staan en niet weten, waar ze bij E.A. heel erg voor pleiten met de 'Nieuwe Onschuld'. Niet het niet weten zoals een kind nog niets weet omdat het niets heeft geleerd, maar door studie en ontwikkeling komen tot een weten, en dat weten te kunnen loslaten.

Natuurlijk, ik ben 9 jaar weg daar, en ik ben helemaal mijn eigen weg gegaan om het opnieuw te gaan uitvinden. Dat heb ik ook altijd gehad. Ik heb me intens verdiept in opstellingenwerk de voorbije 10 jaar, ik ben daar sinds mijn eerste opstelling erg van onder de indruk. Maar ik profileer me voorlopig niet als familieopsteller, alsof dat dan te beperkend is. En hetzelfde met lichaamswerk, ik heb ook intensieve tantratrainning gedaan, en 'Rots en Water'. Ik maak daar wel gebruik van, maar ik blijf werken vanuit de Onderstroom, dat is hoe ik werk.

Wat is de Onderstroom precies Jürgen?

De Onderstroom is een beeld van Gustav Jung, hij gebruikte het beeld van het water aan zijn geboortehuis als metafoor voor dieptepsychologie. Het gaat over wat je niet kan zien aan de oppervlakte. Die onderstroom is krachtig, het is iets waar je door gegrepen wordt. Ik vond dat beeld heel mooi. Dat is iets wat mij heel mijn leven bezighoudt: wat we hier zien dat is niet alles, het is het topje van de ijsberg. En het citaat van Stef Bos op mijn website vat het eigenlijk mooi samen.

"De onderstroom, die niemand ziet,
bepaalt de richting, op elk gebied."

De Onderstroom gaat over een bepaalde laag van ons bestaan. Het raakt ondermeer aan de existentiële dimensie van ons bestaan. Welke keuzen maak ik in mijn leven? Hoe verhoud ik me tot de eindigheid van het bestaan? Wat is de zin van wat ik hier aan het doen ben? Wat is de verhouding tussen vrijheid en verantwoordelijkheid? Eén van Hellingers principes van helpen is dat je je voegt naar de omstandigheden. Als ik supervisie geef, dan merk ik dat hulpverleners de neiging hebben van hun cliënten iets te willen maken dat ze niet zijn. Waarom wil je iemand uit een relatie doen stappen als zij dat helemaal niet wil? Dan krijg ik het antwoord dat die relatie niet goed is. En toch wil die persoon er blijven inzitten. Dat zal wel bepaalde zin hebben en het vraagt moed om daar bij stil te blijven staan. Blowen is redelijk destructief gedrag. Echter voor degene die het doet geeft het iets, anders zou hij of zij het niet doen.

Begeleiden vanuit de onderstroom lijkt dan ook een beetje op wat Socrates deed op het marktplein. Die vroeg: 'Wie ben je?', 'Waar ga je naartoe?' en 'Als je er niet graag naartoe gaat, waarom doe je dat dan toch?' Zo die vragen voorbij het vanzelfsprekende, voorbij de oppervlakte. Om mensen bij zichzelf te brengen: 'Wie ben ik wezenlijk, waar ben ik mee bezig?'. En dat brengt mensen automatisch bij de diepere drijfveren. Wat geeft het leven zin. Wat zijn de angsten, wat zijn de familiesystemen. Want naast het existentiële spoor is het systemisch-fenomenologische spoor een belangrijke peiler van

werken vanuit de onderstroom. Waar we gaan kijken naar het grotere geheel, de continuïteit over de generaties heen.

Ik heb tijdens de vakantie een tijdlijn gemaakt van de geschiedenis van de filosofie. Van 2800 jaar geleden tot nu. En dan ben ik aan het grasduinen. Het geeft mijn leven zin om te zien dat ik met dezelfde dingen bezig ben als vele mensen voor mij. En het is bevrijdend om niet te hoeven kiezen wie gelijk heeft. Ik kan best zeggen: 'De mens is wat hij van zichzelf maakt' en tegelijk ook vinden dat je gemaakt wordt door je omgeving. Ik heb er geen moeite mee om die twee naast elkaar te zien. Hoeveel tijden zijn er geweest dat mensen niet met elkaar door een deur konden omdat de ene zei: 'de mens is wat hij waarneemt', en de andere zei: 'de mens is wat hij denkt'. John Locke tegenover Descartes. Het vraagt, althans voor een Westering, moed om die naast elkaar te laten bestaan.

Er is ook een bedrijf 'De Onderstroom' dat 10 jaar geleden is opgericht?

Ik wilde vorming geven, doorgeven van wat ik zelf ontdekt had, en begon te werken via netwerken die ik kende vanuit hulpverlening en mijn didactische achtergrond. In mijn beleving speelt het leven zich af tussen polariteiten, yin en yang, de kom en het zwaard. Wanneer je te veel verstart in een van deze twee polen, dan stopt de groei. En op de een of andere manier gebeurt er in een leven van alles, dat is het zachte ontvangende, en doe ik ook van alles, dat is het daadkrachtige, het zwaard. Ik heb ook echt een zakelijke kant. Ik maak folders, verstuur nieuwsbrieven en ben behoorlijk geautomatiseerd.

De I.V. driehoek is niet alleen een instrument om cliënten richting te geven of problemen op te lossen, maar ook voor mezelf is dat een heel sterk model. Omdat ik dan de regie in handen kan nemen, kan open staan voor wat er gebeurt. Ik ben van nature en vanuit mijn geschiedenis heel rationeel, ik wist vrij snel dat ik iets met mijn lijf moest doen. Naast E.A. ben ik cursussen Emotioneel Lichaamswerk gaan volgen.

Bij E.A. vragen ze als je afstudeert om je eindwerk voor publiek te presenteren. De meesten vinden dat verschrikkelijk, dat is een beetje doodgaan. Maar het is de bedoeling dat je een situatie creëert waarin iets kan gebeuren, dat er groei kan ontstaan. In therapie moet je voortdurend iets aangaan en jezelf laten zien en jezelf tegenkomen, anders wordt het iets heel steriels, dan is het 'behandelen'.

Ik heb er voor gekozen, een kleine 10 jaar geleden, om naar een 'Rots en Water' congres te gaan in Amsterdam. Ik heb daar toevallig Martine Delfos ontmoet en ik heb toen het lef gehad om die aan te spreken en twee weken later zat ik met haar in Utrecht op haar bureau, en een half jaar later stond ze hier in Postel een symposium te geven. Ik voel me begenadigd dat ik best veel leermeesters ben tegengekomen. Martine Delfos citeerde in een interview Isaac Newton: 'Als ik verder kan kijken dan anderen, dan is dat omdat ik op de schouders sta van reuzen'. Het is niet helemaal waar, maar wel mooi! Ik heb alleszins wel gekozen die mensen op te zoeken die me verder laten zien dan ik uit mezelf zou kunnen.

Je bent ook supervisor, dat is een keuze die niet elke therapeut maakt.

Dat is vrij snel gegaan. Ik gaf vorming, maar dat waren geen klassieke vormen, het was heel procesgericht en interactief. Heel erg met de instelling dat je niets kan leren als

je niet zelf ergens mee komt. Het is een benadering die haaks staat op ons klassieke onderwijssysteem dat de innerlijke motivatie tot leren en de kritische geest amper benut. Ik doe erg appel op de eigen wil tot leren. In supervisie ligt bij mij de nadruk op 'Hoe zit je daar in die begeleiding?' of 'Wat maakt dat je niet doet wat je weet dat je moet doen?'. Een gezinsbegeleider bracht tijdens supervisie een moeder in, waar hij amper nog bij binnen geraakte. Hij vertelde: 'Ik kan die vrouw niet bereiken'. En zijn team had gezegd: 'Die vrouw zet zich in voor die kinderen, je moet haar inzet erkennen.' Dat vond hij ook wel. Maar als hij over die vrouw praatte dan hoorde ik vooral ergernis. Ik vraag dan: 'Ken je dat thema van een moeder die je niet kunt bereiken'. En hij zegt: 'Ik heb mijn eigen moeder 10 jaar niet gesproken'. En dan zie je dat dit is waar het op vast loopt. Ik ga daar in supervisie niet verder op in. Meestal is het genoeg dat dit alleen wordt aangeraakt, omdat de hulpverlener vanaf dan een onderscheid kan maken tussen het eigen verhaal en dat van de cliënt.

Ik werk met veel teams, en ik hoor al jaren: teamvergaderingen zijn slopend, vermoeiend, belastend, sommige besprekingen komen week na week terug. Dat is omdat er niet echt dieper contact wordt gemaakt. Dan zou het bijvoorbeeld moeten gaan over: 'Wat maakt dat je daar zo kwaad van wordt'. Dus als ik supervisie geef dan laat ik mensen naar zichzelf kijken, en help ik hen met zichzelf te verbinden. Want het is maar vanuit die verbinding dat ze zich opnieuw met de cliënt kunnen verbinden.

Wat is werken vanuit De Onderstroom?

Als mensen vorming vragen dan stem ik heel goed af: 'Wat kan ik jullie bieden'. Ik werk steeds procesgericht, bijvoorbeeld rond agressie. Wat gebeurt er met jezelf tijdens agressie, ik doe lichaamsgerichte oefeningen. Wat houdt je tegen om je stem te gebruiken, om oogcontact te maken. Als de adrenaline van de agressor stijgt, stijgt de jouwe ook. Hoe ga je die dingen aan. Dus ik stap in een ruimte waarin mensen over zichzelf gaan leren, altijd weer opnieuw. Ook over stress of burn out. Daar kan je nog veel meer wetenschappelijke dingen over vertellen dan ik doe, maar ik laat mensen stilstaan bij zichzelf: 'wat zijn mijn stressbronnen', 'hoe zit dat met draagkracht, draaglast', 'welke patronen zitten er in mij dat ik me verlies in mijn werk'.

Als je als therapeut vastloopt in een gesprek wat gebeurt er dan? Als je teruggrijpt naar wat er gebeurt, dan geraak je er altijd uit. Ademen, kijken, verwoorden, luisteren, dit gebeurt, dat gebeurt, mijn maag trekt samen... en dan komt er weer terug beweging. Ik ben een fan van Yalom, omwille van zijn eerlijkheid in de therapeutische relatie. En van Viktor Frankl, die de concentratiekampen heeft overleefd. Een interessante vraag die hij stelt is: 'Waarom gaan sommige mensen, in dezelfde situatie, zich als zwijnen gedragen en anderen als heiligen?' Je hebt altijd een keuze. Dat is moeilijk om te zeggen tegen iemand die zwaar misbruikt is, je hebt een keuze, maar au fond klopt dat wel.

Clarissa Pinkola Estés vertelt een verhaal van een wolf in een kooi waarvan de helft van de vloer onder lichte elektrische stroom wordt gezet. De wolf begint als een gek over en weer te lopen tot hij ontdekt: daar is het veilig, daar is het onveilig. Hij vindt rust. Vervolgens wordt het omgekeerd. En op het eind staat de hele vloer onder stroom, het is nergens nog veilig, hij geeft zich over aan de stroom. En dan wordt de stroom afgezet en de kooi gaat weer open. Wat doet die wolf? Die vertrouwt niet meer dat het daarbuiten veilig is. Dat is een verhaal dat ik aan cliënten nogal eens vertel. En dan zeg ik: 'De kooi staat al een tijd open, maar toch vertrouwt je het niet...' Door dat te

benoemen kom je bij keuze. Dat is subtiel. Er is een wezenlijk verschil of je dat als therapeut zegt vanuit mededogen of vanuit almacht. Dat is het probleem met veel therapeutische inzichten. Je kan je te pletter studeren op inzichten. Wanneer je die aan je cliënt geeft, dan zit je in de almacht. Dan gaan cliënten zich waarschijnlijk nog minder competent voelen, want jij weet het wel. Als je dan zegt: 'Ik kan voelen hoe machteloos die situatie voor jou is, en ik zou het ook niet weten, maar ik blijf wel bij jou', dat is begeleiden vanuit de onderstroom.

Ik kan ook voorbeelden uit mijn eigen leven geven. Ik kwam thuis na een hele dag training en ik had veel te vertellen. Ik was met mijn vrouw druk in gesprek en mijn zoon van vijf was drukte aan het maken en speelde met zijn eten. Ik zei: 'ik wil met mama praten en jij moet je bord leegeten.' Ik wilde mijn gesprek verder zetten, ik voelde mijn irritatie. Ik ga terug verder met dat gesprek, en hij bleef gewoon voortdoen. En dan komen alle beelden van Super Nanny voorbij: even time out geven, op de gang zetten, 'Als je je bord niet leeg eet dan krijg je geen dessert'. Macht gaan gebruiken, manipuleren, straffen, belonen. En natuurlijk geef ik daar cursus over hoe je dat anders moet doen. En tegelijk voel ik dezelfde frustratie en onmacht en woede als elke ouder. En alleen maar door daar in te ademen en dat bewust te worden kan je daarin een andere keuze maken. Ik keek toen naar hem, en besepte: ik heb hem eigenlijk nog niet aangekeken sinds ik thuis ben. Daar zijn kinderen goed in, in je in het hier en nu te brengen. Ik zeg wel eens: 'Je moet geen cursus mindfulness gaan volgen, je moet met je kinderen in de zandbak gaan zitten, dat is veel moeilijker'.

En ik keek naar hem en zei: 'Jij vindt het niet leuk als wij zitten te praten, hé.' 'Nee jullie moeten stoppen met praten'. En dan komen er oude boodschappen voorbij: 'Kinderen moeten zwijgen als grote mensen spreken'. Dan moeten we kijken naar wat er werkelijk gebeurt. Ik ben een man van veertig, redelijk opgeleid. Ik ben niet in staat om mijn behoefte om op verhaal te komen uit te stellen. Mijn zoon is vijf, en die heeft van alles meegemaakt, en hij moet zwijgen tot papa is uitgepraat. Dit is een legitieme behoefte. Die kan ik niet zien als ik ga manipuleren met 'Ik zet je op de gang' of 'Je krijgt geen dessert'. Maar door contact te maken. Ik gaf daar mijn volle aandacht amper 30 seconden, en hij was rustig aan het eten. En ik kon verder met mijn vrouw praten, iedereen was tevreden.

Ik vertel graag mijn succesverhalen, maar ik loop ook zo dikwijls tegen de muur. Vooral mijn kinderen tonen mij regelmatig mijn grenzen en mijn beperkingen. Als therapeuten in supervisie komen vertellen: 'Ik worstel daar en daar mee'. Dan denk ik: 'Ik worstel daar zelf ook mee', en meestal zeg ik daar wel iets van. Maar dat wil niet zeggen dat ik er niet mee naar kan kijken. Dat het net daarin zit, in dat samen delen. Dat is niet gewoon mensen maar laten praten, want dat is niet helpend, dat is oeverloos. Het moet ergens raken, ergens moet er contact zijn, anders werkt het niet. Ventileren is vaak probleemversterkend en stressverhogend, want door opnieuw te herhalen wat je allemaal hebt meegemaakt, stijgt de adrenaline. Door daar oevers in aan te brengen gaan mensen wat zakken en ga je van het secundaire naar het primaire.

Het is tegelijk noodzakelijk voor ons eigen welbevinden. Wanneer je je als therapeut alleen maar laat 'gebruiken' om te ventileren, dan blijf je na zo'n gesprek leeg achter. En de cliënt kan dan misschien iets kwijt zijn, er verandert niets. En misschien is dat de bedoeling van de cliënt, dat er niets verandert. 'Ik wil niet bij die man weg, ik wil alleen iets kwijt... hoe slecht dat hij is'. Dat zou kunnen, maar dan heb ik het daar over. 'Ik

merk dat je heel veel vertelt, en telkens wanneer ik probeer een vraag te stellen, dat je daarover loopt... Zou het kunnen dat je alleen maar wil vertellen?' Dan kom je weer bij keuze, dat is een uitnodiging. Op dat moment pak ik ook mijn eigen autonomie, laat ik me niet meer machteloos meegaan met de cliënt. Dan breng je structuur aan en heb je een zekere regie. Dat zou kunnen betekenen dat die cliënt niet meer terug komt. Maar meestal verandert er dan toch iets, het gebeurt zelden dat mensen dan wegblijven.

Als er oordeel is: 'jij bent geen goede cliënt want jij zit in de weerstand of jij blijft bij die man en ziet dat helemaal niet zitten', dan wordt dat een probleem in die relatie. De realiteit is dat we oordelen hebben. Dat is niet erg als we ze onder ogen zien. Ze verdampen als het ware, als je echt contact maakt. Op het moment dat je gaat zeggen: 'ik merk dat het me wel wat moeite kost om te blijven luisteren. Ik merk dat je veel wil zeggen, maar het lijkt of je wil dat ik er niets mee doe.' Op dat moment is het oordeel weg, want dan krijg je mededogen voor de cliënt en zijn situatie. Bij iemand waar ik al drie jaar mee werk, in een zware misbruiksituatie, zeg ik dat soms wel eens: 'Ik dreig mijn geduld te verliezen'. Dan voel ik dat ik bijna kwaad word op de dader. Maar alleen al dat een plek geven, maakt dat ik milder naar de dader kan kijken, wat nodig is om met haar te blijven werken. Als ik hier zit met oordelen over de dader, dan gaat zij die de hele tijd beschermen. Dat doet ze al heel haar leven. Daar zitten wij vaak met kronkels omdat we denken dat mag niet. Dat is niet professioneel dat oordeel. Dat is waar, maar we hebben het toch, dus kijk daar naar. En dat is voor ons even spannend als voor de cliënt.

Wat zijn je hulpbronnen, Jürgen?

Ik weet dat ik zorg voor mezelf nodig heb. Ik voel regelmatig aan mijn lijf: het is veel. Ik kan mijn lijf het zwijgen opleggen - wat standaard is in onze maatschappij - of ik kan er naar luisteren. Dat betekent ondermeer dat ik zo weinig mogelijk compensatiemechanismen probeer te gebruiken zoals pijnstillers, cafeïne, nicotine, alcohol... Omdat ik weet dat die mij afleiden van mijn kern en teveel risico inhouden voor mijn gezondheid.

Ik laat me om de drie weken anderhalf uur masseren door iemand die energetisch masseert. En dat helpt me om bij mezelf te blijven. Ik probeer een paar keer per week 's morgens 20 minuten yoga te doen en verder heb ik best veel voedende contacten. Zo ga ik bijvoorbeeld elke vier weken met een collega naar de sauna. Ik volg regelmatig opleiding en supervisie. En niet onbelangrijk, ik heb mijn vrouw, mijn kinderen, mijn familie en enkele goede vrienden. Er is veel liefde in mijn leven.

Lezen helpt ook omdat het erkenning kan geven en de innerlijke wijsheid naar buiten kan halen. Ik vind het bijvoorbeeld inspirerend om Thich Nhat Hanh te lezen. Hoe hij beschrijft dat je ook je lichaam bent en je vader en je moeder. Je kan niet zeggen ik moet mijn maag niet meer hebben of ik wil mijn vader niet meer hebben, omdat ze deel zijn van jezelf.

Ik gaf supervisie aan een werkbegeleidster in de Bijzondere Jeugdzorg die er erg onderdoor was geraakt. Ik zag ze gisteren terug en ze vertelde dat het haar veel beter ging, terwijl ze gedacht had dat ze helemaal ging vastlopen. Het enige wat ik gedaan heb is geholpen om haar angst bestaansrecht te geven. En dus niet: 'In zeven stappen uit je burn out'. Maar: 'je angst beschermt je voor het een of het ander'. Daar kunnen

we naar kijken, als naar je beste vriend. Soms worden angstremmers voorgeschreven. Misschien is dat nodig, maar tegelijk snijden we mensen af van hun hulpbronnen. Elke kwaal die je hebt en elk conflict in je leven kan je ergens mee helpen, daar ben ik van overtuigd. Niet dat ik dat gemakkelijk vind, nee ik vind het soms vreselijk. Al die inzichten zijn zegen en vloek tegelijk.

Ik zat een keer moeilijk in mijn relatie en bekeek een video van Bert Hellinger. Eén van zijn stellingen was: "a couple's relationship is about giving up your wishes." En ik weet dat hij gelijk heeft, en dat haat ik op dat moment. En als je dat te absoluut begrijpt dan komt er ook weer op: 'En hoe zit dat dan met voor je verlangen gaan staan en zo?'. Ja, maar dat wil niet zeggen dat je alles kan krijgen wat je wilt. Dat is de moeilijkheid in deze snelle oplossingsgerichte maatschappij, dat je de nuance moet blijven zien. Ok, je moet voor jezelf gaan staan, maar je moet je ook verbinden ondertussen.

Ja, en ik ben ook wel eens gescheiden, ik heb ook wel dieptepunten gehad wat allemaal leerscholen zijn geweest om te zien hoe dingen werken en niet werken. Ik ben ook wel eens behoorlijk oneerlijk geweest in een relatie. In wezen met mezelf, dus ook met de ander. En ik heb gezien welke schade dat toebrengt, aan de ander en ook aan jezelf. Daar wordt niemand beter van. Ik denk dat ik toen ook voelde: ik ben zo vervreemd van mezelf, van mijn kern. Ik heb toen beslist dat dat voortaan anders moest. En ik merk dat het leven sindsdien een stuk beter gaat. Niet altijd simpel. Dat wil niet zeggen altijd mijn gedacht zeggen, dat zijn maar oordelen, maar echt eerlijk zeggen wat er bij mij gebeurt.

Uw vrouw is ook therapeut geworden, Jürgen? Wordt het een familiebedrijf?

Mijn vrouw heeft altijd in de bijzondere jeugdzorg gewerkt, in leefgroepen met jongeren en met ouders. Waar ze mee worstelde is dat het in het begeleidingswerk meestal bij het gedragsmatige bleef. Door met mij samen te leven is het verlangen om verder te gaan zoeken, te ontwikkelen, naar therapieopleiding te stappen, meer aangewakkerd. We hebben er daarnaast samen voor gekozen om de kinderen voorrang te geven.

Achter de schermen is de Onderstroom al een familiebedrijf. Marleen heeft dat altijd mee gedragen. En 't is heel leuk dat ze ook wat voor de schermen en haar eigen ding daarin doet. Marleen heeft voorlopig geen ambitie om vorming en supervisie te geven wat toch de kerntaak is van de Onderstroom. Zij wil vooral met cliënten werken.

Van welke betekenis is Alice Miller voor De Onderstroom?

Alice Miller is natuurlijk een belangrijke inspiratiebron. Zij is zich als psychoanalytica gaan afzetten tegen Freud, omdat hij te veel de oorzaak van het lijden bij het kind legde. Freud had ontdekt dat 'hysterische' vrouwen meestal een traumatische kindertijd hadden meegemaakt. Maatschappelijk was dat een onaanvaardbare stelling. Millers onthullende psychotherapie wil de waarheid van de kindertijd aan het licht brengen. Wat het probleem is met Alice Miller en misschien vooral met interpretaties van haar werk is het afschieten en beschuldigen van de ouders. Terwijl het daar niet over gaat. Het gaat over bestaansrecht geven aan de realiteit. 'Het drama van het begaafde kind' was een openbaring. Ik voelde mij toch heel intens begrepen. Waarom hebben zoveel mensen die niet direct mishandeld of misbruikt zijn toch symptomen van een posttraumatische stressstoornis?

De zwarte pedagogie zoals zij dat beschrijft, gaf woorden aan wat er eigenlijk met kinderen gebeurt. In de lijn van Alice Miller is er ook het werk van Gaby Stroecken, Bradshaw, Anne Wilson Schaef, met 'the shame based identity'... Er is een hele lijn van therapeutische benaderingen die op dit gedachtegoed verder bouwen.

Ik ben Aware Parenting Instructor, en eigenlijk is dat een antwoord op de zwarte pedagogie van Alice Miller. Met Aletha Solter uit California heb ik vorig jaar workshops georganiseerd voor ouders en professionals. De drie basispeilers zijn: hechtingsbevorderend ouderschap, het accepteren van emoties bij kinderen, en democratisch disciplineren, dus opvoeden zonder straffen en belonen.

In de lijn van Alice Miller ben ik wel heel begaan met het jonge kind. In therapie wordt veel gewerkt rond kindertijdervaringen als wortel van actuele problemen. En toch resulteert dat te weinig in een fundamenteel anders omgaan met kinderen.

Jij bent dus een verbindende schakel tussen therapie en opvoeding.

Ik snap niet hoe je als therapeut met je cliënt kan bezig zijn met de pijn die hij had om in de hoek te staan als kind, en dat je dan je eigen kinderen in de hoek gaat zetten, of op de handen kletsen. Een moeder die vroeg: , "ik heb een kind dat altijd andere kindjes bijt, zou ik hem eens niet terugbijten, zodat hij voelt hoe pijn dat doet?" Waarom zou je dat toch doen? Dan ga je hem leren dat bijten een manier is om iets op te lossen, om iets duidelijk te maken, dat is toch niet wat je wil?

Therapie is ook iets maatschappelijks, het mag geen steriele activiteit zijn. Het is: 'Wat zijn we met de wereld aan het doen'. Wat is de invloed van maatschappelijke verschijnselen als globalisering, medicalisering, juridisering, seksualisering, virtualisering.... Mensen moeten op facebook hun dieren eten geven. In de McDonalds, het grootste restaurant van de wereld, werken geen koks. Mensen moeten drie keer seks per week hebben. Wat doet dat met mensen? Wat doen we daar mee in de therapiekamer?

Wie zijn de reuzen van op wiens schouders jij in De Onderstroom verder kijkt?

Dat zijn er veel! Bruno en Hilde zijn belangrijke leermeesters. Hun oneindig vertrouwen heeft me ongelooflijk geholpen. En dat geldt niet alleen voor wat ze met mij gedaan hebben, want ik herinner me tientallen mooie momenten van persoonlijk werk, maar gewoon om te zien wat ze ook met anderen deden, dat was heel inspirerend.

Martine Delfos, die is de voorbije 10 jaar een belangrijke leermeester geweest. En Magdaleen Debruyckere natuurlijk. In het Hellinger Instituut heb ik het voorrecht genoten les te krijgen van enkele grote systeemopstellers zoals Jan Jacob Stam, Ursula Franke, Christine Essen en Guni Baxa. De opleiding die ik bij Mick Cooper volgde heeft het veld van de existentiële psychotherapie voor me geopend. Maar eigenlijk is iedereen die ik ontmoet een leermeester. Elke cliënt, elke collega, elke mens is leermeester, maar ook een boek is een leermeester. Dan komen we weer bij de grote filosofen...

Christel Brughmans