

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

Boom

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

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

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

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

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Veerkracht opnieuw bezien

Ineke Rood

Samenvatting

In dit artikel beschouw ik het concept veerkracht en plaats ik het in de context van familieveerkracht. Vervolgens beschrijf ik het gezinsveerkrachtmodel van Froma Walsh en pas het toe in drie systeemtherapeutische behandelingen. Daarbij wordt er een verbinding gemaakt met de meer op kracht georiënteerde postmoderne benaderingen, en dan blijkt hoe veerkrachtprocessen van gezinnen integratief kunnen worden toegepast in systeembehandelingen. Kennis van het gezinsveerkrachtmodel zou ook in opleidingen helpend kunnen zijn en tegenwicht kunnen bieden aan het huidige, nog altijd meer op pathologie dan op kracht georiënteerde discours in de praktijk van de hulpverlening.

Veerkracht is een concept dat een lange geschiedenis heeft. Aanvankelijk werd veerkracht gezien als een individuele eigenschap, het vermogen van een individu om met stress om te gaan en ervan te herstellen. Later heeft onder andere Walsh (1996) het in een breder familieperspectief geplaatst. Walsh ontwikkelde een model waarmee systeemtherapeuten de veerkracht in gezinnen kunnen onderzoeken. In dit model worden zowel de bronnen van stress geplaatst als de competenties van het gezin die bijdragen aan veerkracht waar je als systeemtherapeut in de behandeling op zou kunnen bouwen. Postmoderne, narratieve en meer collaboratieve benaderingen richten zich sterk op de kracht van personen en families. Ik was nieuwsgierig of het model van Walsh ook binnen de kaders van deze benaderingen handvatten zou kunnen bieden en mogelijk daarmee zowel bruikbaar kan zijn voor de dagelijkse praktijk van de hulpverlening als in opleidingen.

Want hoewel in de huidige praktijk bijna te pas en te onpas gesproken wordt over veerkracht, is een pathologiserend discours over het algemeen de regel. Werkend in een ggz-context stoorde het mij enorm hoe er in de behandeling van en gesprekken met cliënten veelal wordt gepraat over tekorten, waarbij doorgaans stressfactoren nog wel maar veerkracht niet in kaart wordt gebracht. Het daagde mij uit tot het zoeken naar con-

cepten die systeemtherapeuten zouden kunnen helpen gericht met cliënten en hun gezinnen naar bronnen van veerkracht te zoeken en veerkracht te bevorderen. Een reden dus om het concept veerkracht opnieuw te bezien. Bij deze beschouwingen wordt gebruikgemaakt van de input van filosofische denkbeelden en de toepassing van verschillende systeemtheoretische perspectieven en hun technieken.

In het artikel wordt eerst ingegaan op het concept 'veerkracht' en de geschiedenis daarvan. Vervolgens wordt het model van Walsh beschreven. Daarna de mogelijke toepassing ervan in een narratief en collaboratief kader.

Alvorens het concept veerkracht nader uit te diepen, lijkt het goed stil te staan bij de definitie ervan. Vanuit taalkundig perspectief is veerkracht een zelfstandig naamwoord. Het wordt omschreven als het vermogen om, na te zijn uitgerekt of ingedrukt, weer de oorspronkelijke vorm of positie aan te nemen (www.woorden.org).

Bij mensen wordt veerkracht omschreven als het vermogen van een individu zich aan te passen aan moeilijke dan wel pijnlijke situaties of ingrijpende gebeurtenissen, of opgewassen te zijn tegen en op te veren uit ontwrichtende levensopgaven. Walsh noemt het dynamische procesen die een positieve aanpassing voeden binnen de context van belangrijke tegenslagen (Walsh, 1996).

In onderzoek werd veerkracht lange tijd bekeken vanuit een individueel perspectief. Veerkracht werd gezien als een individuele en aangeboren eigenschap, die in moeilijke situaties zichtbaar werd. Uit diverse onderzoeken bleek dat veerkrachtige personen gekenmerkt worden door eigenschappen als optimisme, flexibiliteit, het vermogen zich te verbinden aan dat wat hen boeide in het leven en door het geloof in hun eigen vermogens (Rutter, 1985). Deze kwaliteiten zorgen voor een positieve wisselwerking met de omgeving, wat weer een positief effect had op hun probleemoplossende vermogens. Ook in het dagelijks spraakgebruik werd individuele veerkracht gezien als iets wat in de generaties doorgegeven werd. Zo was ook opa of moeder een volhouder, een druktemaker of een krachtpatser, dus die veerkracht heb je van je opa of je moeder.

Rond de vijftiger jaren van de vorige eeuw kwamen er studies naar de mate waarin de sociale omgeving invloed heeft op de gezondheid van kinderen, waarbij men uitging van normale, in termen van universele eigenschappen van een gezin of gezinsvormen van een volledig kerngezin met traditionele genderrollen (Parsons & Bales, 1955). De onderliggende hypothese was dat families gezien konden worden als risicofactor voor de ontwikkeling van individuele veerkracht. Zo werden onder andere kansarme gezinnen en gezinnen waar een familielid gediagnosticeerd was

met een psychiatrische ziekte beschreven als risicofactor (Kolvin, Miller, Fleeing & Kolvin, 1988). Ook het ontbreken van een affectief en warm klimaat of emotionele support, en van een heldere, duidelijke structuur met afgrenzing van het ouder-kind systeem, zou de ontwikkeling van veerkracht van het kind ondermijnen. In een aantal follow-up onderzoeken (Werner & Smith, 1992; Werner, 1993) zijn kinderen gevolgd die in hun kindertijd te maken hadden met ingrijpende *life events*, trauma en verlies, zowel in hun adolescentiejaren als in hun volwassen leven. Ondanks zeer negatieve voorspellingen bleken verhoudingsgewijs velen van hen in staat een succesvol leven te leiden. Zij hebben adequate oplossingen gevonden om de gebeurtenissen te overleven of ervan te herstellen.

Eveneens werd uit onderzoek (Pearlin & Schooler, 1978) duidelijk dat ook de bredere sociale context een bron van steun kan zijn bij ingrijpende levensgebeurtenissen als in gezinnen onvoldoende bescherming aanwezig is. Dat kunnen andere betekenisvolle steunfiguren in de familie zijn, maar ook invloedrijke volwassenen als vrienden, burens en docenten, zowel bij kinderen als bij volwassenen.

In de tachtiger jaren ontwikkelden de onderzoekers Wolin en Wolin (1993) hun *Challenge Model* als tegenhanger van de traditionele modellen waarin vooral werd gekeken naar de pathologiserende effecten van gezinnen. Daarin beschrijven ze zeven veerkrachtaspecten die geobserveerd kunnen worden in kinderen. Ze onderscheiden inzicht, autonomie, betekenisvolle relaties, initiatief, humor, creativiteit en plichtsbesef.

Steeds meer werd veerkracht beschouwd als iets dat mede geconstrueerd werd op het niveau van familierelaties en werd er gezocht naar consistente modellen voor het ontwikkelen van familieveerkracht. Men ging daarbij uit van een correlatie tussen individuele veerkracht en familiekrachten.

Er is ook geschreven over verschillende typen van families, over denk- en gedragspatronen en de familieschema's die daarbij hoorden. Zo zouden veerkrachtige families zich kenmerken door gezamenlijke waarden en doelen en verwachtingen over het leven. De familieleden zouden een min of meer gezamenlijke kijk op de werkelijkheid delen en meer samenwerken vanuit 'wij-waarden' dan vanuit 'ik-waarden'. Als familie zouden ze ook een meer relativerende kijk op het leven hebben en minder perfecte oplossingen voor problemen goed genoeg vinden (McCubbin & Thomson, 1993).

Zo wordt het concept veerkracht en de vraag hoe veerkracht (sociaal) geconstrueerd wordt vanaf de jaren negentig onderwerp van onderzoek in systeemtherapie (Hoffman, 1990). Fallicov (1995) pleitte bijvoorbeeld voor een multidimensionele ecologische kijk op veerkracht, met name bij migrantenfamilies. Zij zag vier parameters die meegenomen moesten worden om stereotypering en pathologiseren te voorkomen: de ecologi-

sche context, de migratie en acculturatie, de gezinsorganisatie en de gezinslevenscyclus.

Van Walsh verscheen in 2017 een derde editie van haar boek *Strengthening family resilience*. Daarin zoekt ze naar aansluiting met de collaboratieve benaderingen en herziet ze de eerdere edities op basis van haar decennialange onderzoek naar familieveerkracht. Walsh hekelt het eenzijdige kijken naar de familietekorten waarbij pessimisme over verandering overheerst en familiekrachten onvoldoende worden gezien. Ze toont zich gelukkig met de opkomst van de meer op kracht gebaseerde en collaboratieve benaderingen in de familietherapie, benaderingen die gezinnen niet zien als schadelijk maar als een bron van uitdagingen. In het boek brengt ze aanpassingen aan in het model waarin ze een aantal dimensies in kaart brengt die meespelen bij gezinsveerkracht. Ik vraag me af hoe dit door haar beschreven model past in deze postmoderne benaderingen. Om dat te onderzoeken, beschrijf ik eerst hoe Walsh familieveerkracht definieert, daarna twee perspectieven die helpen om familiestress te begrijpen en ten slotte haar gezinsveerkrachtmodel.

Familieveerkracht

Walsh ziet individuele en familieveerkracht als verweven in een web van relaties en ervaringen doorheen de verschillende levens- en gezinsfasen over de verschillende generaties. Het is de weg die een familie gaat, zich aanpassend en groeiend in stressvolle omstandigheden, zowel in het heden als op de lange duur. Veerkrachtige families reageren daarbij positief op stressvolle omstandigheden. Iedere familie is daarin uniek en doet dit op eigen wijze, afhankelijk van context, de ontwikkelingsfase, de specifieke interactie tussen en combinaties van risicofactoren en beschermende factoren en de gezamenlijke gedeelde verwachtingen. Hoe een probleem wordt beleefd en hoe stress daarbij wordt gehanteerd, varieert per familie maar hangt ook samen met hun culturele inbedding.

Walsh combineert het gezinsveerkrachtmodel met het ontwikkelingsperspectief en het ecologisch perspectief. Deze beide perspectieven bieden aanknopingspunten om bronnen van stress beter te begrijpen, wat in deze zich snel ontwikkelende tijd niet altijd gemakkelijk lijkt. Familiestructuren en familieculturen veranderen voortdurend daar waar families geconfronteerd worden met brede maatschappelijke, sociale, politieke, economische en ecologische veranderingen. Wij als therapeuten moeten in het zoeken en benoemen van veerkracht afstemmen op kansen, beperkingen, bronnen en de normen en waarden van de hedendaagse families in hun eigen sociaal-culturele context. Het ontwikkelingsperspectief en het

ecologische perspectief bieden daarbij aanknopingspunten.

In het *ontwikkelingsperspectief* wordt de familie gezien vanuit een multigenerationele context. Een gezin kent levensfaseovergangen waarbij zich wisselende ontwikkelingsthema's aandienen. Dit soort overgangen zijn vaak stressvol. Dat wordt sterker wanneer een thema dat rondzingt in het gezin raakt aan een eerdere ingrijpende gebeurtenis die in de familie of in de individuele geschiedenis heeft plaatsgehad. Zo kan een vrouw die zeer plotseling haar vijftigjarige vader verloor een angst ontwikkelen voor het verlies van haar partner als hij de leeftijd van vijftig jaar bereikt. Maar ook verliesthema's bijvoorbeeld voortkomend uit een echtscheiding kunnen, als er nieuwe verbindingen worden aangegaan, opnieuw geactiveerd worden indien er stress in de nieuwe relaties ontstaat.

Vanuit een *ecologisch perspectief* gezien kunnen symptomen een primair biologische basis kennen, denk maar aan ziekten als kanker of depressie, maar ook kunnen ze een uiting zijn van stress door sociaal-culturele factoren. Denk aan discriminatie op grond van geloofsovertuiging, sekse, huidskleur, leeftijd, opleiding, enzovoort. De pathologiserende en ziekmakende invloed van ecologische stressfactoren wordt bijzonder onderschat. Vernedering en uitsluiting zijn vaak een bron voor symptomen als agressie, depressie en suïcidaliteit.

Het gezinsveerkrachtmodel

Veerkracht binnen gezinnen onderzoeken en ondersteunen volgens het gezinsveerkrachtmodel vraagt een relationele en niet-oordelende kijk op veerkracht. Want het gaat om processen die veelal met elkaar verweven zijn. Ze vormen een leidraad waarbij de onderzoeker de eigen subjectiviteit niet uit het oog mag verliezen en zich moet verplaatsen in gedrag dat binnen een cultuur als normaal mag worden gezien.

In het gezinsveerkrachtmodel dat Walsh ontwikkelde, beschrijft ze de overeenkomsten bij gezinnen die effectief omgaan met tegenslag. Daarbij beschrijft ze drie terreinen die opvallen in veerkrachtige gezinnen: de gedeelde overtuigingen, de patronen in de gezinsorganisatie, de communicatie en probleemoplossingsprocessen. Deze terreinen worden ieder weer onderverdeeld in drie dynamische kernprocessen. Deze negen gezamenlijke kernprocessen bieden steun aan gezinnen; zij ontlenen er kracht aan. Het model vormt voor de therapeut een leidraad voor het inzetten van veerkrachtversterkende interventies bij gezinnen die zijn vastgelopen. Om de bruikbaarheid van het gezinsveerkrachtmodel te onderzoeken en toe te passen, is het noodzakelijk deze kernprocessen inhoudelijk te kennen en toe te lichten.

Gedeelde overtuigingen

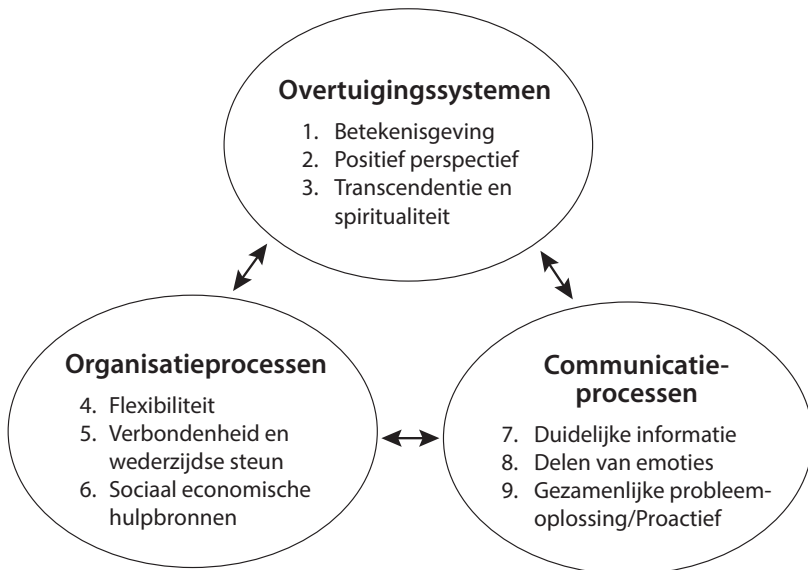
- ▶ Betekenis geven aan tegenslag is een gezamenlijke taak; hoe gezinnen dit in een context plaatsen en tegenslag kunnen normaliseren.
- ▶ In een positieve grondhouding laten gezinsleden zien hoe hoopvol, optimistisch of initiatiefrijk zij zijn en hoe ze gebruikmaken van mogelijkheden.
- ▶ Of spiritualiteit, religie en hogere waarden als steunbron worden gezien en hoe zij geloven in groei vanuit tegenslag.

Patronen in de gezinsorganisatie

- ▶ Flexibiliteit is het vermogen om in ontwrichtende omstandigheden open te staan voor verandering en reorganisatie, en of er herstelve-mogen aanwezig is.
- ▶ Verbondenheid zie je in gezinnen waar steun en onderlinge samen-werking bestaan en respect is voor individuele verschillen en grenzen.
- ▶ Hoe er gebruik wordt gemaakt van sociale en economische bronnen.

Communicatie en probleemoplossingsprocessen

- ▶ Helderheid in woord en daad en uiting geven aan consistente bood-schappen.
- ▶ Openheid in gevoelsuitingen en het tonen van empathie.
- ▶ Gezamenlijke probleemoplossing, gebruik maken van humor, voor-bereiden op toekomstige uitdagingen met een proactieve houding.



Sleutelprocessen in familie veerkracht

Toepassingen van het gezinsveerkrachtmodel in de praktijk

Als systeemtherapeut zie ik het onderzoek naar gezinsveerkracht als een vast onderdeel van het hele hulpverleningsproces, en dat start bij de intake. Ik neem het als een rode draad voortdurend mee.

Casus 1

Marieke is 36 jaar. Ze heeft recidiverende boulimiaklachten en is verwezen naar een instelling die gespecialiseerd is in eetstoornissen. Ze komt bij mij voor een systemische intake. Ze heeft zich laten verwijzen omdat haar man genoeg krijgt van haar eetbuien, maar zelf gelooft ze na een eerdere behandeling niet meer zo in een oplossing. Het lukt haar niet haar eetbuien te stoppen en ze vindt zichzelf een enorme slappeling.

Het intakeverslag van de verwijzer laat een lang en overheersend probleemverhaal zien. Ze is als jongste opgegroeid in een groot gezin. Als kind is ze verwaarloosd. Na het middelbaar onderwijs kreeg ze een administratieve baan waarin ze in deeltijd werkte. Op haar negentiende werd ze zwanger van haar toenmalige vriendje en ging ze met hem samenwonen. Daarna werden er nog twee kinderen geboren. Er ontstonden al snel veel spanningen in de relatie. Haar partner was erg jaloers en controleerde haar. Na een aantal jaren ontstond er ook huiselijk geweld. Na jaren van mishandeling vertrok ze met haar kinderen, maar haar ex-man bleef haar achtervolgen. Daardoor moest ze een aantal keren onderduiken en verhuizen. Pas toen de rechter een straatverbod met een forse boete oplegde, werd ze met rust gelaten.

Ze zorgde alleen voor haar drie kinderen en bleef in deeltijd werken. Ze kreeg geen alimentatie. Na vier jaar ontmoette ze haar huidige partner. Ze is gelukkig met hem en haar kinderen ontwikkelen zich redelijk goed. Zelf kreeg ze na een aantal jaren vreetbuien. Uit schaamte probeert ze die voor haar partner te verbergen. Tijdens de systeemintake vertelt ze dat ze niet wil dat haar partner meekomt naar de behandeling.

Ik koos ervoor om bij de systeemintake met name de veerkracht te onderzoeken en daarbij gebruik te maken van het gezinsveerkrachtmodel zoals hierboven beschreven. Zo denk ik na over de drie door Walsh genoemde domeinen: de gedeelde overtuigingen, de gezinsorganisatie, de communicatieprocessen en het probleemoplossend vermogen van Marieke zelf en de familie. Ik stelde mezelf meerdere vragen. Wat hoor ik gedurende de systeemintake over hoe ze betekenis gaf aan tegenslag? Hoe ontwikkelde en organiseerde zij vanaf haar kinderjaren samen met haar familie

haar leven? Hoe lukte het haar ondanks vele tegenslagen toch steeds opnieuw een positieve verwachting te creëren en wist ze zichzelf daarbij steeds weer te hernemen?

Tijdens het gesprek komen veel terreinen naar voren waarop sprake is van veerkracht. In hoe Marieke betekenis gaf aan tegenslag valt haar moed en haar initiatief tot handelen op. Het lukte haar om te herstellen na ingrijpende periodes van stress. Naast het verdriet bleef ze ook positief naar de toekomst kijken.

Zoekend naar patronen in de gezinsorganisatie valt me op hoe ze naast de zorg voor de kinderen de flexibiliteit bezat om in deeltijd werkzaam te blijven. Kijkend naar de loop van haar geschiedenis zie ik dat het haar lukt om steeds in verbinding te blijven met belangrijke anderen. Ondanks de vele problemen in haar kindertijd heeft Marieke de lagere school zonder doubleren doorlopen en is ze vervolgens na de mavo naar een mbo gegaan. Ook die opleiding heeft ze afgemaakt.

Ondanks de ongeplande zwangerschap en daaropvolgend nog twee zwangerschappen, de stress in de relatie en daarna de traumatische ervaringen van huiselijk geweld, krabbelde ze overeind. Haar probleemoplossend vermogen bleek goed ontwikkeld: ze besloot haar eigen weg te gaan met de kinderen. Ondanks meerdere verhuizingen hield ze zich staande en bleef ze in staat haar gezin te onderhouden. Het is haar gelukt haar relatie met familieleden vast te houden en opnieuw vriendschappen te sluiten. Ze durfde zich te binden aan een zorgzame partner en aan haar kinderen.

Ik besluit in mijn verslag de nadruk te leggen op deze aspecten en Marieke is blij verrast. Blij met dit verhaal laat ze het haar partner lezen, die haar vertelt dat hij altijd wel heeft geweten dat ze veel kracht in zich had. Daarom denkt hij dat ze ook de kracht heeft om van haar eetbuiten af te komen. Door het verslag gaat ze anders naar zichzelf kijken. Ze wil haar partner meenemen naar de volgende zittingen en er ontstaat verbinding tussen hen en hoop op een goede afloop van de behandeling.

Het probleemverhaal van Marieke beïnvloedde het zelfgevoel van Marieke en ook haar relatie met haar partner en kinderen. Ze was niet meer trots op zichzelf, ze schaamde zich, sloot zich af en had eigenlijk geen hoop meer. Het op veerkrachtgeoriënteerde onderzoek bood aanknopingspunten om haar veerkracht te activeren en los te komen uit het pathologiserende kader van waaruit ze hulp zocht.

Het gezinsveerkrachtmodel in het licht van de collaboratieve benaderingen

Walsh beschrijft de manier waarop individuen en gezinnen betekenis geven vanuit overtuigingssystemen als de meest invloedrijke kracht en als het hart van het familiefunctioneren. Het gaat bij overtuigingen om datgene waarin we geloven, om waarden en normen waarmee we betekenis geven aan wat ons overkomt. Ze triggeren ons gedrag en onze emotionele reacties tijdens stressvolle omstandigheden en versterken vervolgens diezelfde overtuigingen. In haar onderzoek naar betekenisgeving binnen gezinnen roemt Walsh de werkwijze van de huidige collaboratieve benaderingen binnen de systeemtheorie en -therapie. In deze benaderingen sluit men aan bij de overtuigingssystemen van personen en gaat men op zoek naar verloren verhalen waarbij de nadruk ligt op het ontwikkelen van veerkracht. Zou het zo kunnen zijn dat het model van Walsh mogelijk ook bruikbaar is in een collaboratief kader?

Het gevaar van het gezinsveerkrachtmodel is dat het de therapeut uitnodigt om vanuit een wetende en buitenstaanderspositie de bewegingen van een gezin te beoordelen, zonder de invloed van de opvattingen van de persoon van de therapeut mee te wegen. Dit is in tegenspraak met wat men in collaboratieve benaderingen nastreeft. Het hart van de collaboratieve, dialogische benadering ligt in de menselijke basishouding die je als therapeut aanneemt en die Harlene Anderson benoemt als *a philosophical way of being* (2007). Geen grote interventies of kaders, maar vooral een manier van in het leven staan met anderen, en dat zowel in je persoonlijke als in je professionele leven (Sermijn & Hillewaere, 2017).

Zo kunnen we luisteren naar een probleemverhaal van het gezin en tevens oog en oor houden voor elementen in het verhaal die door hen niet meer worden gezien en ervaren. Deze niet meer gevoelde of geziene ervaringen kunnen juist door de therapeut onder de aandacht gebracht worden. Door in de vraagstelling aan het gezin deze niet meer ervaren elementen te onderzoeken en meer expliciet te maken, kan het gezin aanhaken en tot nieuwe inzichten komen. In deze benadering is het therapeutisch gesprek een gebeurtenis waarin gezocht wordt met en geluisterd wordt naar de ander als ander, waarbij therapeut en cliëntsysteem samen tot het scheppen van een nieuwe vertelling komen en er een herwaardering ontstaat van dat wat impliciet aanwezig is. Door met oor, oog en hart te luisteren naar de probleemverhalen is het mogelijk om de impliciet aanwezige veerkracht op te merken (Rober, 2012).

Dit luisteren vraagt ook kwetsbaarheid en openheid van de therapeut die nodig is om geraakt te kunnen worden. 'Geraakt worden' wordt door de filosoof Levinas (in Keij, 2012) verwoord als 'geroepen worden'. Dat wil zeggen dat de oproep van het gezin als een appel wordt ervaren. Verbaal

of non-verbaal is het een appel waarop ik als therapeut een antwoord wil geven. Het betekent gevoelig worden voor de problemen van een ander en daarbij gaat het om een ethische raakbaarheid. Hier raken we aan de werkrelatie met de cliënt die een belangrijke voorspeller is voor een succesvolle behandeling.

Walsh onthulde (in Walsh, 2017) hoe zijzelf, blootgesteld aan stressvolle familieomstandigheden, uit eigen ervaringen geleerd heeft. Ze beschrijft hoe ze is opgegroeid in problematische familieomstandigheden, waarvan ze pas later kon zien hoe die haar ook sterk hadden gemaakt en ook meer positieve kanten in haar naar voren hadden gebracht. Zo spreekt ze in haar familieverhaal over de opmerkelijke moed, volharding en vindingrijkheid van haar ouders. Naast de ook aanwezige tekorten leerde ze de positieve kanten van haar systeem te herkennen en uit te dragen. Het vormde haar in haar denken over veerkracht en motiveerde haar om te onderzoeken welke dimensies een rol spelen bij familieveerkracht.

Toen ook ik terugkeek naar ingrijpende gebeurtenissen en ervaringen in mijn eigen leven, ontdekte ik in mijn onderzoek naar familieveerkracht hoe het model mij aanknopingspunten bood. Ik ontdekte in mijn familieverhalen hoe meerdere veerkrachtaspecten eerder aanwezig waren maar ergens tijdens stressvolle gezinsontwikkelingen verloren waren gegaan. Het maakte mij nieuwsgierig en sterkte mij om in een dialogisch onderzoek vanuit een niet-wetende positie te luisteren naar familieverhalen waarin gezinsveerkracht verloren was gegaan.

Meerdere Franse filosofen, maar in het bijzonder Foucault, waren belangrijke inspiratoren voor narratieve therapeuten. Foucault beschrijft in zijn boek *De orde van het spreken* (1996), hoe in het maatschappelijk discours ofwel in de wijze waarop wij met elkaar spreken, uitsluitingsprocedures bestaan. Zo schrijft hij over het verboden woord, de verstoting van de waanzin en de wil tot waarheid. Het gaat daarbij over de manier waarop wij over de ander, 'de cliënt', spreken en schrijven, een manier die van grote invloed is op de zelfbeschrijvingen en ervaringen van het individu en het gezin. Feitelijk gaat het daarbij over de invloed van context en taal op de overtuigingen en de veerkracht van individuen en gezinnen.

White (2007) werkte door de jaren talrijke spannende en inspirerende ideeën uit en zocht daarbij naar nieuwe wegen en beschrijvingen voor de therapeutische praktijk. Een aspect, de idee *absent but implicit*, werkte hij uit voor de gezinstherapeutische praktijk (Carey, Walther & Russel, 2009). De idee *absent but implicit* geeft weer hoe mensen gebruikmaken van dominante en totalitaire verhalen die vormend zijn voor hun leven, terwijl zij van andere verhalen worden afgesloten. Cliënten hebben door-

gaans last van deze verarmende werking maar komen niet los van het dominante vertoog. In de therapie kun je het mogelijk maken een deconstructie aan te brengen in deze belevingen. Daarbij kunnen verhalen die de familie vergeten was, kwaliteiten waar geen aandacht aan is besteed of belangrijke positieve gebeurtenissen in de familie naar voren gehaald worden. Zaken die vergeten zijn of zo vanzelfsprekend zijn dat ze niet meer gezien worden. Zoals White beschrijft: er zijn altijd alternatieve, geprefereerde en onderdrukte verhalen die anders zijn dan het probleemverhaal. Wat we nodig hebben als een weg naar eerder onbekende gebieden, is een kaart die het afwezige maar impliciete steunt of naar boven haalt (White, 2007).

Bij het zoeken naar veerkracht werd ik in mijn aanpak tevens geïnspireerd door Dickerson en Zimmerman (1996). In hun artikel 'Een constructivistische oefening om pathologiseren te voorkomen' hebben zij het thema betekenisgeving op bijzondere wijze uitgewerkt. Zij beschrijven hoe de wijze waarop wij als therapeuten denken over onszelf, over problemen en over cliënten, bepalend is voor de manier waarop wij met cliënten praten, vragen stellen en oplossingen zoeken. Zo kun je een cliënt onderzoeken vanuit de invalshoek van de DSM-V waarbij vooral de pathologie van het individu wordt geïdentificeerd. Of je kunt op weg gaan vanuit de visie dat een persoon functioneert in een systeem waar hij onderdeel is van een gezamenlijk geconstrueerd patroon, een patroon dat ziekmakend werkt of juist veerkracht ondersteunt. Of vanuit de visie dat een persoon functioneert onder de druk van culturele, familie- en persoonlijke verhalen die pathologieversterkend of veerkrachtondermijnend kunnen zijn. Het gaat met name over betekenisgeving, over de invloed van context en taal als de meest invloedrijke fenomenen in de systeemtherapie.

In de twee onderstaande casussen illustreer ik hoe het model van Walsh mij helpt om met gezinnen te zoeken naar gebieden waarin er sprake is van veerkracht, binnen het kader van narratieve en collaboratieve gezinstherapie, geïnspireerd door de concepten van Foucault en het werk van White. Samen vormden zij de kaart naar de onbekende gebieden van het gezin. Daarbij wordt ook duidelijk hoe verschillende perspectieven elkaar niet uitsluiten maar heel goed geïntegreerd toegepast kunnen worden.

Casus 2

Marga is negentien jaar en heeft als individuele diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis. Er is sprake van hoogoplopende crises thuis met haar ouders. Vanwege haar agressieve uitbarstingen en schreeuwpartijen mag ze niet meer thuishkomen. Ze vernedert daarbij haar moe-

der en doet een dwingend appel op de steun van vader. Marga voelt zich nu verstoten door haar ouders. Ze komt voor een gezamenlijk gesprek met haar ouders. Ouders zijn erg bereid om mee te komen voor een gezinstaxatie.

Bij aanvang van het gezamenlijke gesprek vraag ik Marga mij te vertellen over de stress in haar leven en dat van haar ouders. Ik focus daarbij op hoe zij betekenis geeft aan de problemen. Vervolgens reflecteer ik voor mezelf op de drie door Walsh genoemde domeinen, namelijk de gedeelde overtuigingen, de gezinsorganisatie, de communicatieprocessen en het probleemoplossingsvermogen van Marga en haar ouders. Ik onderzoek in hoeverre het Marga lukt naast haar eigen zorgen ook de zorgen van haar ouders te benoemen en of het lukt deze uiteindelijk met elkaar te delen. Ik ga samen met hen op zoek naar een samenhang in de ontstane gezinsproblematiek en onderzoek hoe eenieder kijkt naar het eigen aandeel in het ontstane veerkrachtondermijnende gezinspatroon. Haar buitensporige gedrag en de stress komen volgens Marga omdat zij altijd achtergesteld wordt door haar ouders en haar jongere broer het lievelingskind is. Haar ouders vertellen hoeveel zorgen ze zich maken om Marga. Ze ontkennen dat ze haar uitsluiten. Al snel ontstaat er een wirwar aan opvattingen en overtuigingen over hoe de problemen ontstaan en wat het effect ervan is op iedereen. Ze hebben daarbij alle drie een eigen verhaal en volharden in hun eigen gelijk. Wat de gedeelde overtuiging is, is dat ze het alle drie eens zijn over de enorme last van de soms plotseling opkomende uitbarstingen die Marga niet onder controle krijgt. Marga heeft dan geen rem op haar emoties en kan dingen zeggen tegen moeder als 'Val dood, dan kan ik dansen op je graf.'

Samen met hen zoek ik naar een metafoor waarin iedereen zich kan vinden. Ze komen op het beeld van een kokende vulkaan die bij tijd en wijle de lava over het landschap van de familie spuugt. Bij het bespreken van de invloed en het effect van de vulkaan en de lava krijgt vader een hevige niet te stoppen huilbui en hij loopt de kamer uit. Zijn vrouw en Marga blijven totaal ontzet achter, want ze hebben dit nog nooit van hem gezien. Ze zien hem altijd als een rots in de branding.

Als vader weer terugkomt, sta ik stil bij deze uitbarsting van verdriet en onmacht. Als therapeut zoek ik vooral naar aanknopingspunten voor nog niet ontdekte gezinsveerkracht. Als ik stilsta bij de patronen in de gezinsorganisatie en bij de veerkrachtige eigenschappen die behoren bij hen als familie, komen we samen tot verrassende ontdekkingen.

Vader vertelt hoe hij zijn dochter al jaren een luisterend oor biedt en dat hij altijd voor haar klaar staat, steeds vaker ook tijdens zijn

werk, omdat ze dan in crisis is en zijn aandacht opeist. Hij doet dat omdat hij bang is dat ze zichzelf iets aandoet, of zelfs voor suïcide als hij niet beschikbaar is voor haar. Hij maakt zich ook zorgen over zijn vrouw omdat ze niet opgewassen is tegen de druk van Marga.

Ik hoor in het verhaal van vader hoe flexibel hij is bij tegenslag. Elke keer als zijn dochter het moeilijk heeft, helpt hij haar zichzelf te herkennen, hij past zich voortdurend aan om het zich steeds herhalend gezinspatroon het hoofd te bieden. Hij laat daarin gezaghebbend leiderschap zien. Hij is degene die zorg toont voor alle gezinsleden, hen begeleidt en beschermt. Ik benoem deze bijzondere kwaliteiten van hem. Maar ik vertel ook te zien dat er een grens lijkt te zijn gekomen aan zijn flexibiliteit.

Ook blijkt er in het gezin bij moeder altijd weer ruimte te zijn voor het delen van emoties als verdriet, lijden en boosheid. Vanuit haar bestaat er steeds weer die steun en onderlinge samenwerking en respect voor individuele verschillen. Ik noem de onderlinge verbondenheid in hoe deze ook nu in het gesprek voelbaar is en hoe emoties openlijk gedeeld kunnen worden, terwijl er ook ruimte is voor begrenzing naar elkaar. Vanuit deze inventarisatie van aspecten van de veerkracht van dit gezin ontstaat een sfeer waarin de invloed en het effect van het zich steeds herhalende patroon van de vulkaan en de lava vanuit het gezinsveerkrachtmodel besproken kan worden. De krachtige onderlinge gezinsrelaties kunnen worden gezien als een betekenisvolle uitdaging waaraan ze gezamenlijk kunnen werken. En zo gaat elk van hen een eigen aandeel zien, zowel in de problemen als ook in de krachten van het gezin. Vanuit die intenties wordt een reeks gezinsgesprekken gepland waar ook de broer aan meedoet.

Casus 3

Marcel en Fabienne zijn 67 en 68 jaar. Ze komen voor partnerrelatie-gesprekken omdat Fabienne zich gedurende de laatste vier jaar niet gelukkig voelt, niet in haar huwelijk en ook niet waar ze wonen. Inmiddels staat sinds de ruim veertig jaar dat ze getrouwd zijn de zestiende verhuizing voor de deur. De reden van een verhuizing was vaak dat Fabienne zich niet meer goed voelde in het huis vanwege overlast door de burens, verkeerslawaai of om andere redenen. Maar ook wel omdat Marcel van werk veranderde. Het huis is al verkocht, maar ze hebben nog geen nieuwe woonplek gevonden. Daar komen ze ook niet toe. Ze spreken over de verhuizingen als levensgebeurtenissen die vaak ingrijpend zijn geweest. Nu, voor deze verhuizing, voelen ze het als chaos, en in de chaos voelen ze zich lamgeslagen. Deze keer ziet Marcel zijn vrouw als oorzaak van de ellende. Hij is niet meer in staat om naar

haar te luisteren en doet al langere tijd dwarsig tegen haar. Hij gaat zijn eigen weg, er is geen intimiteit meer. Hij heeft voldoende werk buiten de deur, en zo lijkt hij zich wel te redden. Fabienne voelt zich kwetsbaar, eenzaam en nukkig en ze verdraagt zijn dwarsigheid niet meer. Ze mist hem, hij domineert haar in haar beleving, en voor haar is de door de jaren heen verslechterde huwelijksrelatie een belangrijke bron van de problemen. Beiden twijfelen aan hun vermogen samen gelukkig oud te worden.

Als therapeut constateer ik in eerste instantie dat de invloed van hun beider dwarsigheid en nukkigheid hen in de weg lijkt te zitten. Op zoek naar het effect van dwarsigheid en nukkigheid begint de wanhoop, maar ook de chaos, voelbaar te worden, en lijken zij het geloof in elkaar en zichzelf te zijn kwijtgeraakt. Zij spreken over een forse relatiecrisis, en de veerkracht lijkt verdwenen. Ik vraag me af of er in de lange geschiedenis van hun samenzijn ook goede periodes zijn geweest en hoop daarmee op het spoor te komen van verloren verhalen en aspecten van gezinsveerkracht. In dit kader vraag ik hen om samen met mij een uitgebreide tijdslijn te gaan tekenen.

Hiermee zet ik het gezinsontwikkelingsperspectief centraal. Ausloos (2011) noemt het historiogrammen en beschrijft hoe gezinnen op deze manier terug in het geheugen kunnen brengen wat ze aan elkaar beleefd hebben en helemaal vergeten zijn.

Walsh spreekt over de gedeelde overtuigingen en de patronen in de gezinsorganisatie als flexibiliteit en verbondenheid, en ik vraag me af hoe Fabienne en Marcel deze veerkrachtige eigenschappen in verschillende levensfasen hebben beleefd.

We staan stil bij alle verhuizingen en missers in hun leven. Maar uit de tijdslijn blijkt dat er ook plekken zijn geweest waar ze zich samen gelukkig voelden en waar ze met hun vier kinderen verschillende, vaak stressvolle ontwikkelingsfasen goed zijn doorgekomen. Samen komen we al zoekend naar hoe ze eerder betekenis gaven aan tegenslag tot verrassende ontdekkingen. Ze vonden kracht in het samen verbouwen en huis en haard mooi maken, en dit bleek vooral de verdienste van Fabienne. Marcel vertelt dit met grote trots. De organisatieprocessen van het gezin bleken best veerkrachtig te zijn. Terwijl ze dit vertellen en we de tijdslijn bekijken, benoem ik de verbondenheid van het gezin met het leven als geheel. Het gezin kende doelen en voelde regelmatig hoop op een nieuwe toekomst. Ik zie een stel dat in eerdere perioden gezamenlijk gedeelde overtuigingen kende. Het gaf op eigen wijze betekenis aan tegenslag en stond volhardend en flexibel in het leven.

Ze kenden optimisme en wisten tegelijkertijd dat het leven niet maakbaar is. Naast hun verbondenheid met de kinderen kennen ze een netwerk van betrokken relaties. Als al mijmerend en onderzoekend deze vitale kenmerken zo in de gesprekken langskomen, lijkt er ruimte te ontstaan om ook deze inzinking te overleven.

Discussie

In dit artikel beschrijf ik de drie domeinen en bijbehorende sleutelprocessen die Walsh ziet als uitgangspunt voor onderzoek en interventies om cliënten en hun gezinnen te helpen bij het omgaan met tegenslag. In verschillende praktijkvoorbeelden illustreer ik hoe deze kernprocessen binnen het kader van narratieve en collaboratieve gezinstherapie op integratieve wijze kunnen worden toegepast. Ze vormen samen de kaart naar de onbekende gebieden van het gezin, waardoor de veerkracht van cliënten en hun gezinnen werd onderzocht en versterkt.

In een recent artikel pleit Walsh (2018) voor op veerkracht gerichte programma's waarbij de bovengenoemde drie domeinen een leidraad worden in de beroepsopleidingen. Als we kijken naar de huidige systeemopleidingen binnen Nederland, zien we dat onder meer de gezinstherapeutische perspectieven en hun werkzame technieken worden aangeboden. Er is veel aandacht voor welke kennis en vaardigheden geleerd moet worden en welke attitude passend is. Voor mij rijst bij dit alles de vraag: wat zou de meerwaarde kunnen zijn indien we de kernprocessen in gezinnen – voortkomend uit langdurig onderzoek van Walsh en anderen naar gezinsveerkracht – in onze opleidingen explicieter aan de orde zouden stellen?

Het gaat daarbij om het zoeken naar dat wat impliciet aan veerkracht aanwezig is maar door de gezinsleden vaak niet meer zo wordt gezien en ervaren. Hoe zouden we systeemtherapeuten kunnen helpen om meer oog en oor te ontwikkelen voor de veerkracht in cliënten en hun gezinnen? Dat zou helpend zijn en meer tegenwicht bieden aan de nog altijd meer op pathologie dan op kracht georiënteerde intake- en behandelprocessen. In ieder geval zou de kennis over en de impact van deze kernprocessen mijns inziens goed inzetbaar zijn en als steun dienen bij alle relatie- en gezinstherapieën, vanuit welk perspectief je deze ook aanvangt.

Ineke Rood is psychotherapeut, systeemtherapeut en opleider van de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie. Zij is werkzaam in een eigen systemische praktijk voor verandertrajecten en tevens consultant op het gebied van ernstige systeemproblematiek. E-mail: inekerood1@gmail.com.

Literatuur

- Anderson, H. (2007). The heart and spirit of collaborative therapy: the philosophical stance - 'A way of being' in relationship and conversation. In H. Anderson & D. Gerhard (ed.), *Collaborative therapy - Relationship and conversation make a difference* (pp. 43-59). New York/London: Routledge.
- Ausloos, G. (2011). *De competentie van families - Tijd, chaos, proces*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.
- Carey, M., Walther, S. & Russel, S. (2009). The absent but implicit - A map to support therapeutic enquiry. *Family Process*, 48(3), 319-331.
- Dickerson V.C. & Zimmerman, J.L. (1996). Een constructionistische oefening om pathologiseren te voorkomen. *Gezinstherapie*, 7(3), 309-324.
- Falicov, C.J. (1995) Training to think culturally - A multidimensional comparative framework. *Family Process*, 34, 373-388.
- Foucault, M. (1996). *De orde van het spreken* [vertaling door Thomas Widdershoven]. Amsterdam: Boom.
- Hoffman, L. (1990). Constructing realities - An art of lenses. *Family Process*, 29, 1-12.
- Kolvin, I., Miller, F.J.W., Fleeting, M. & Kolvin, P.A. (1988). Social and parenting factors affecting criminal offense rates - Findings from the Newcastle Thousand Family Study, 1947-1980. *British Journal of Psychiatry*, 152, 80-90.
- Keij, J. (2012). *Levinas in de praktijk*. Zoetermeer: Klement.
- McCubbin, M.A. & Thompson, A.I. (1993). Resilience in families - The role of family schema and appraisal in family adaptation to crises. In T.H. Brubaker (ed.), *Family relations - Challenges for the future* (pp. 153-177). Newbury Park CA: Sage publications.
- Parsons, T. & Bales, R.F. (1955). *Family, socialization and the interaction process*. Glencoe IL: Free Press.
- Pearlin, L.I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Rober, P. (2012). *Gezinstherapie in praktijk - Over ontmoeting, proces en context*. Leuven: Acco.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity - Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Sermijn, J. & Hillewaere B. (2017). Het hart en ziel van de collaboratieve, dialogische praktijken. In S. Vermeire & J. Sermijn (red.) (2017), *Wegen naar her-verbinding - Narratieve, collaboratieve en dialogische praktijken* (pp. 16-26). Antwerpen: Interactie-Academie.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience - Crises and challenge. *Family Process*, 35(3), 261-281.
- Walsh, F. (2017). *Strengthening family resilience* (third edition). New York / London: Guilford Press.
- Walsh, F. (2018). Het toepassen van gezinsveerkracht in opleiding, praktijk en onderzoek - De kunst om het mogelijke te benutten. *Gezinstherapie Wereldwijd*, 29(2), 169-192.
- Werner, E.E. (1993). Risk, resilience, and recovery - Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds - High-risk children from birth to adulthood*. Ithaca NY: Cornell University Press.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: Norton.
- Wolin, S.J. & Wolin, S. (1993). *The resilient self*. New York: Villard Books.