

De voordelen van narratief werken voor sociaal professionals

Samen zoeken naar werkzame verhalen

door
Josje Geerse

In mijn werk zie ik dagelijks hoe verhalen, ofwel narratieven, invloed hebben op de gevoelens, gedachten en het gedrag van onze cliënten en van onszelf. Met dit artikel wil ik verduidelijken hoe handvatten uit de narratieve psychologie sociaal professionals kunnen ondersteunen bij hun dagelijks werk.



Vorig voorjaar schoof zangeres Anouk aan bij DWDD. Ze zong haar nieuwste Nederlandstalige nummer 'Wen er maar aan' (terug te zien en beluisteren via Youtube). Het was een breekbare ballade, waarin zowel pijn, gelatenheid als vechtlust klonken; het deed mij denken aan de Portugese fado. Met haar optreden gaf ze woorden aan een basale onzekerheid die de meesten van ons kennen: mag ik écht zijn wie ik ben, en is de ander, als het erop aankomt, écht te vertrouwen?

Met haar nummer vertelde Anouk een verhaal. Een verhaal dat prijsgeeft hoe zij haar situatie beleeft en naar zichzelf en de wereld kijkt. Dit is een interessant gegeven: wanneer we goed luisteren, horen we tussen de regels door vaak de 'grondtonen' van iemands verhaal. Soms overheersen dankbaarheid, tevredenheid, zelfwaardering en vertrouwen, soms teleurstelling, onbegrip, verwijt en zelfveroordeling. De grondtonen verwijzen naar hoe de verteller zichzelf en de wereld ziet. Claude Debussy verwoordde dit als: 'muziek is de ruimte tussen de noten' (Koomey, 2001).

UIT: WEN ER MAAR AAN (ANOUK, 2017)

*'Ik heb heel veel moeite mezelf te zijn, ik vecht al te lang
Tegen alle mensen die veel meer verwachten dan ik geven kan
Ze praten over jou en mij en denken te weten wie we zijn
Het doet me niks
Ik heb een masker opgezet zo ga ik door het leven
Zodat niemand mij kent, ik heb de moed opgegeven
Ik blijf wel staan ja wen der maar aan
Ik ben wie ik ben
Vaak onbemind maar nog niet afgeschreven
Nee, nee o nee het doet me niks
Nee, o nee'*



Hechtingsgeschiedenis

Wat is narrativiteit? Het woord komt voort uit het Latijnse 'narrare' dat vertellen betekent. In de narratieve psychologie wordt de mens gezien als een zingevend wezen dat voortdurend betekenis toekent aan datgene wat hem of haar overkomt, door ervaringen te verwoorden in verhalen. Verhalen bieden houvast (Huizing & Tromp, 2013) om onszelf, de wereld en gebeurtenissen die we meemaken te verklaren. Verhalen verbinden heden, verleden en toekomst. Ze plaatsen situaties, deelnemers, hun motieven en hun gedrag in een begrijpelijk geheel. Door verhalen aan onszelf en anderen te vertellen, scheppen wij overzicht en een gedeelde werkelijkheid.

Hoe maken wij verhalen? Onze ervaringen worden in de psyche opgeslagen als representaties. Het talige deel van de psyche heeft de neiging om deze representaties samen te vatten in de vorm van basisaannames/scripts over onszelf en de wereld (Wallin, 2010.)

Deze basisaannames vormen de narratieve bouwstenen voor onze dagelijkse verhalen.

Stel je voor: je loopt door de stad en een oude vriendin passeert je gehaast, zonder te groeten. Afhankelijk van je basisaannames zal je deze gebeurtenis anders interpreteren. Je kan denken: 'Leuk om haar weer eens te zien. Helaas zag ze me niet, ze was vast met haar gedachten ergens anders. Ik zal haar vanavond bellen om een afspraak te maken'. Dit miniverhaal geeft blijk van genuanceerde en (overwegend) positieve basisaannames: 'ik ben in orde, de ander is in orde' (Harris, 1969). Je zou ook kunnen denken: 'Wat is zij arrogant geworden, ze deed gewoon alsof ze mij niet zag. Nou, háár kan ik missen als kiespijn.' Deze versie vloeit voort uit negatievere basisaannames, zoals: 'ik sta er alleen voor, anderen zijn niet te vertrouwen'.

Volgens Baljon en Pool (2013) hangen de verhalen van mensen samen met hun hechtingsgeschiedenis. Uit onderzoek (Hesse, 2008) is gebleken dat mensen met een veilige(re) hechtingsgeschiedenis vaker een positiever en genuanceerder verhaal over zichzelf en anderen ontwikkelen ('Ik ben best in orde en kan over het algemeen vertrouwen op de mensen om mij heen'). Mensen met een onveilige hechtingsgeschiedenis ontwikkelen daarentegen vaker negatieve, eenzijdige verhalen van zichzelf en anderen ('Ik voldoe niet, anderen zien mij niet').

Grijsschakeringen

Samen met studenten Psychosociale Therapie (post hbo-opleiding voor sociaal professionals) nam ik het nummer van Anouk onder de loep. Welk verhaal vertelt zij impliciet? De studenten hoorden als grondtonen 'wantrouwen' en 'teleurstelling'.

Anouk leek het gevoel te hebben er 'alleen voor te staan'. Deze eenzaamheid leek gepaard te gaan met vechtlust, maar mogelijk ook met onzekerheid. Verder viel het de studenten op dat verhaallijnen in haar nummer tegenstrijdig zijn. Zo zingt ze aan één kant dat ze al zolang vecht tegen de reacties van de buitenwereld, maar tegelijkertijd dat de reacties van anderen haar koud laten.

Hoewel Anouk haar unieke en persoonlijke verhaal vertelt, kun je er grondtonen in herkennen die ook in verhalen van cliënten klinken. In de narratieve psychologie onderscheiden we werkzame en niet-werkzame verhalen. In hoeverre draagt je verhaal bij aan je psychosociaal functioneren?

Verhalen op basis van een genuanceerd en positief zelf- en wereldbeeld doen ons met vertrouwen deelnemen aan de wereld. Maar als je een laag zelfbeeld hebt of anderen wantrouwt, kom je – narratief gezien – klem te zitten in een verschaald verhaal over jezelf en de wereld. Niet-werkzame verhalen kunnen werken als *self-fulfilling prophecies* en een negatieve invloed uitoefenen op je levensloop. Denk aan de ontwikkeling van een verhaal waarin onmacht of oneerlijkheid centraal staat: 'Waarom moet mij dit nu weer overkomen, ik ben ook altijd de dupe!'

Werkzame verhalen daarentegen maken gebruik van grijsschakeringen. Ze bevatten zowel positieve als negatieve emoties, ze beschrijven het eigen perspectief en dat van andere deelnemers, bovendien is er oog voor zowel de eigen invloed, als voor de invloed van de context op de situatie.

'Er wordt naar me geluisterd'

Wat maakt narrativiteit relevant voor sociaal professionals? In de begeleiding werken we voortdurend met de verhalen van onze cliënten. *Close hearing* (als variant op *close reading*) kan zinvolle informatie opleveren over het zelf- en wereldbeeld van de cliënt en daarmee aanknopingspunten opleveren voor de doelen van begeleiding.

Een cliënt (24 jaar) herhaalt gesprek na gesprek dat ze zich somber voelt. Dat ze het liefste thuis zit en niets onderneemt. Ze heeft het gevoel dat iedereen zijn leven beter voor elkaar heeft dan zij. Ze vindt het verschrikkelijk dat ze geen vriend heeft en verwacht dat dit niet meer zal lukken. 'Jongens geven toch alleen om de buitenkant'. Ze geeft aan dat ze ergens ook wel 'helemaal klaar' is met relaties.

Stel, jij bent haar hulpverlener. Hoe zou je reageren? Misschien voel je ergenis ('wat is ze negatief en passief...') en probeer je haar van het tegendeel te overtuigen ('Nee joh, je bent een hartstikke leuke jonge meid, je leven ligt voor je!')

Echter, wanneer je goed luistert naar haar verhaal dan begrijp je dat de onderliggende basisaannames >>

in haar verhaal haar klem zetten. Je storen aan haar passiviteit en je inzetten om haar 'in de benen' te krijgen gaat voorbij aan haar verhaal. Immers, als je zo weinig vertrouwen hebt in jezelf en anderen, waar moet je dan beginnen?

Vanuit narratief oogpunt moet de begeleiding daarom altijd starten met onbevooroordeeld luisteren naar het perspectief van de cliënt. Écht serieus genomen worden is voor veel cliënten een helende ervaring op zichzelf. Wanneer iemand zich bewust wordt van deze oprechte, niet-veroordelende aandacht, helpt dit tegenwicht bieden aan negatieve basisaannames. Het ondersteunt de cliënt in de ontwikkeling van werkzame overtuigingen en verhalen ('Er wordt hier écht naar mij geluisterd: misschien doe ik er tóch toe...? Misschien bestaan er tóch mensen die ik kan vertrouwen...?')

Scheuren en barsten

Er zijn nog meer manieren waarop je niet-werkzame verhalen 'in beweging' kunt zetten. Banning & Banning-Mul (2005) geven sociaal professionals hier een aantal praktische handvatten voor:

- Wees alert op inadequaate taalgebruik bij de cliënt. Het vertroebelt de werkelijkheid en kan hem of haar in een niet-werkzaam verhaal 'gevangenhouden'. Denk hierbij bijvoorbeeld aan zwart-wit taalgebruik ('het is óf zo, óf zo', 'iedereen', 'alles', 'altijd', 'verschrikkelijk'), taalgebruik dat duidt op slachtofferschap ('zo gaat het nu altijd...'), stereotypering ('hij steunt me niet, maar ja, het is een man, he?'), abstracties ('dat was misschien niet zo leuk voor mij, maar het is nu eenmaal zo gelopen...') Deze aannames kun je als hulpverlener uitdagen. In ons eigen voorbeeld, zou je de cliënte kunnen vragen: 'Je zegt dat 'iedereen' zijn leven beter voor elkaar heeft dan jij, wie bedoel je precies met 'iedereen'? En vervolgens: 'Wat geeft je het gevoel dat zij het beter voor elkaar hebben dan jij?'
- Maak gebruik van perspectiefwisseling waardoor de cliënt gelegenheid krijgt om andere verhaallijnen 'uit te proberen'. Bijvoorbeeld: 'Kijk X (een vriendin, ouder, collega) op dezelfde veroordelende manier naar jou als jijzelf? Wat ziet zij als ze naar je kijkt?'
- Onderzoek of er uitzonderingen te vinden zijn wanneer de cliënt positieve elementen in zijn of haar leven lijkt te veronachtzamen. Bijvoorbeeld: 'Ken je misschien ook jongens/mannen die wel verder kijken dan alleen het uiterlijk?' of: 'Zijn er ook dagen dat het je wel lukt om wel iets te ondernemen?'

- Wees alert op 'scheuren en barsten' in het verhaal van de cliënt en sta hier langer bij stil. Deze kunnen namelijk een opening bieden tot nieuwe verhaallijnen. Scheuren en barsten zijn te herkennen aan uitspraken waarbij weinig vitaliteit bij de cliënt vrijkomt. Bijvoorbeeld: 'Je geeft aan dat je ergens ook wel helemaal klaar bent met relaties. Voor mijn gevoel lucht dit besluit je desondanks niet erg op. Klopt dat? Wil je daar meer over vertellen?'
- Sta langer stil bij beelden en metaforen die de cliënt aanreikt om zo het verhaal verder aan te vullen en te nuanceren. Bijvoorbeeld: 'Je noemt dat veel jongens alleen oog hebben voor de buitenkant. Wat zien ze daarmee bij jou over het hoofd? Welke eigenschappen van jou, van je binnenkant, lopen ze dan mis?'

Dus door enerzijds empathisch aan te sluiten op de verhalen van onze cliënten en anderzijds dóór te vragen op onduidelijke, eenzijdige, tegenstrijdige en negatieve elementen in hun verhaal, kan er langzaam een genuanceerder en werkzamer verhaal ontstaan. Deze verrijkte verhalen kunnen cliënten nieuwe houvast, hoop en mogelijkheden voor hun toekomst bieden.

Josje Geerse is werkzaam als therapeut en docent. Daarnaast is zij bestuurslid van de Sociale Academie Utrecht. Dit instituut biedt postbachelor onderwijs aan sociaal professionals die erkend en vergoed therapeut willen worden.

Bronnen

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baljon, M., Pool, G. (2013). *Hedgehogs in therapy. Empathy and insecure attachment in Emotion Focused Therapy*, verschenen in: *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 12-2, 112-125.
- Banning, Banning-Mul (2005). *Narratieve begeleidingskunde. Hoe het gebroken verhaal professioneel te waarderen*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Harris, T. (2012, 1969). *I'm ok – you're ok*. Cornerstone Publishers.
- Hesse, E. (2008). *The Adult Attachment Interview: Protocol, method of analysis, and empirical studies*. Uit: Cassidy, J., & Shaver, P.R. (2008). *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications* (2nd edition.) New York: Guilford Press (p. 552-598.)
- Huizing, W. & Tromp, T. (2013). *Mijn leven in kaart. Met ouderen in gesprek over hun levensverhaal*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Koomey, G. (2008). *Turning Numbers into Knowledge: Mastering the Art of Problem Solving*. Analytics Press.
- Wallin, D.J. (2010). *Gehechtheid in psychotherapie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.