

Narratieve therapie als een literaire praktijk

Jan Olthof

*Weemoed is een foto van voor 20 jaar.
Familie, nog samen, nog gezond.
Het nu houdt het verleden bij elkaar.*

Herman de Coninck (2009)

Uit: 'Foto'

Inleiding

Narratieve psychotherapie is geen afzonderlijke psychotherapeutische stroming, maar veeleer een filosofie over de psychotherapeutische praktijk, een wetenschapsopvatting. Narratief stamt af van het Latijnse woord narrare, hetgeen 'vertellen' of 'verhalen' betekent. Narrare heeft echter meerdere betekenissen die minder bekend zijn, zoals: verhalen, in de zin van schade verhalen, vertellen wat voor schade er is berokkend en hier genoegdoening voor willen. We kennen ook op verhaal komen en daarmee bedoelen we dat het belangrijk is om woorden te vinden die nodig zijn om te beschrijven wat er met ons is gebeurd. Een meer perifere betekenis is een schip een andere ligplaats doen innemen. Psychotherapie is een praktijk waarbij mensen worden uitgenodigd hun verhaal te vertellen, woorden te vinden voor niet-vertelde verhalen, voor uitgesloten en gemarginaliseerde verhalen, om verhalen weer van ver terug te halen naar het hier en nu. Door te vertellen komen we op verhaal en krijgen we onze kracht weer terug. Dit proces vraagt tijd, zoals een schip een andere ligplaats doen innemen tijd vraagt.

Een verhaal is een georganiseerd geheel van relaties, samenkomend in een plot en georganiseerd in de tijd. Een verhaal ordent de werkelijkheid, kent een tijdsverloop, een

Jan Olthof is psychotherapeut, opleider en supervisor systeemtherapie bij de NVRG. Hij is oprichter van de School voor Systemische Opleidingen in Bunde en was gedurende ruim 25 jaar als consulent behandeling verbonden aan de afdeling Gezinspsychiatrie van Yulius in Barendrecht. Olthof is auteur van een aantal boeken op het gebied van de narratieve psychotherapie. Binnenkort verschijnt van zijn hand Cruiffiaans denken in de narratieve psychotherapie.

E-mail ■ info@schoolvoorsystemischeopleidingen.nl

oorzaak, een begin met een vervolg, een oriëntatie en ordening in de tijd naar het verleden of naar de toekomst.

Narratief denken gaat ervan uit dat de werkelijkheid een vertelde werkelijkheid is, een in verhaal gebrachte werkelijkheid. Die werkelijkheid bestaat niet zonder ons als verteller. We vertellen om vertrouwd te raken met de wereld om ons heen, met het vreemde, het existentiële, het absurde, het pijnlijke. We vertellen over onze verwondering en ontroering. We vertellen waar we vandaan komen, over onze familie, onze biografie. Over schoonheid, onze afstamming en over de schepping van de aarde en de mens, de flora en de fauna. We zijn zoals we vertellen dat we zijn. Dus niet: De mens en zijn verhaal maar De mens als verhaal (Olthof & Vermetten, 1994).

Mensen hebben altijd verhalen verteld om de wereld begrijpelijk te maken en uit te leggen aan hun kinderen. Als we geconfronteerd worden met onbegrijpelijke gebeurtenissen moeten we daarover kunnen vertellen. Om te kunnen vertellen is het nodig dat we, zoals Kundera schrijft in *De kunst van de roman* (Kundera, 2002), de verbeelding aan het woord laten en 'landschappen (te) betreden die ontoegankelijk zijn voor het rationele denken' – hartstocht, liefde, pijn, verlangen, hoop, loyaliteit.

Narratieve psychotherapie laat uitdrukkelijk de verbeelding aan het woord en beweegt zich tussen wetenschap en kunst enerzijds, en kennis en kunde anderzijds (Olthof, 2012). Kunst, literatuur, film, poëzie, theater, dans en sport zijn graag geziene gasten in de spreekkamer van de narratieve psychotherapeut.

De verbeelding helpt om gebeurtenissen in een samenhangend verband te ordenen en zin en betekenis aan onze ervaringen te geven. Een verhaal ontwikkelen over onszelf geeft ons een gevoel van coherentie. Slagen we er niet in om een samenhangend verhaal te creëren, dan worden we overvallen door fragmentatie, desintegratie en zinloosheid. We worden dan steeds minder een deelnemer aan ons eigen leven en meer een toeschouwer.

Getroffen door traumatische gebeurtenissen zijn de cliënten die bij ons in psychotherapie komen hun eigen verhaal kwijtgeraakt en toehoorder of lezer geworden van een verhaal dat door anderen van, voor en over hen wordt gemaakt. Ze vertellen niet meer een samenhangend verhaal, hooguit steeds hetzelfde verhaal in eenzelfde vorm, versmald en eensporig. Een verhaal waaraan ze in toenemende mate lijden

Het woord

Het evangelie van Johannes opent met de woorden In den Beginne was het Woord. De tekst gaat verder: en het Woord was bij God en het Woord was God. Later in het evangelie zegt Johannes: en het Woord is vlees geworden en heeft onder ons gewoond.

In de Griekse vertaling van het evangelie staat niet: in het begin, maar: in begin. Het verwijst naar oorsprong, een organiserend principe, vanaf begin, een doorgaan in de tijd. Er is sprake van een 'doorlopend begin', een steeds opnieuw, een nataliteit. Het woord was er dus altijd al. Het gaat boven het heden, verleden en de toekomst uit. Het bestaat buiten de tijd. Er was nooit een tijd waarin het Woord niet was. Alle dingen, ook de mensen, zijn van het Woord afhankelijk; ze zijn zelfs van het woord afkomstig (Nieuwenhuis, 2004).

Het Woord verwijst naar het spreken zelf. Het woord is de scheppende kracht die tot leven roept, aldus Nieuwenhuis in zijn studie van het evangelie van Johannes. Het Woord is voortdurend in beweging, blijft niet waar het is. Het woord gebeurt, vindt plaats. En woont onder ons. Het doet iets beginnen en laat ontstaan. Het scheidt en herscheidt de werkelijkheid. Iets bestaat zoals het-met-zoveel-woorden-gezegd wordt. Precies deze woorden scheppen en roepen in leven. Zoals iets wordt genoemd en begrepen, zo bestaat het ook onder ons.

De woorden die gesproken worden, gaan een eigen leven leiden, buiten de mens om die ze heeft gesproken, en gaan op reis. Ze komen uit de sprekende mens voort en maken zich van hem of haar los. Zo gaan woorden rond tussen de mensen door de tijd.

De woorden die rondreizen, komen op deze wijze ook de praktijk van de psychotherapie binnen. Psychotherapie gaat immers via het gesproken woord en daarmee hoort het tot het domein van de discoursanalyse, de tekstanalyse, de semiotiek en de semantiek. Woorden maken psychotherapie tot een narratieve praktijk, horend bij een narratieve wetenschapsopvatting, zoals die ontwikkeld is in de filosofie, de theologie, de sociologie en de geschiedenis. Zouden psychotherapeuten dan niet eerst en vooral tekst- en taalkundigen moeten zijn? Misschien wel taalkunstenaars als juist het woord medieert in de praktijk van de psychotherapie?

En zouden psychotherapeuten misschien ook niet te rade moeten gaan bij de kunstenaars: de dichters en de schrijvers, de choreografen en de regisseurs, de schilders en de beeldhouwers? Immers: waar het gesproken woord ontoereikend is, komt de muziek, de dans, het symbool of icoon als 'woord'.

Het geheugen van de taal

Woorden vergeten nooit waar ze geweest zijn, aldus de Russische taalkundige Mikhail Bakhtin (Bakhtin, 1981). Woorden reizen rond, hebben een geschiedenis, worden gesproken in een taalgemeenschap en krijgen steeds nieuwe betekenissen toegekend. Ze reizen over het marktplein, door scholen en klaslokalen, door kranten en tijdschriften. Over het internet. Over sportvelden, door theaters, cafés en restaurants. Door ziekenhuizen en kerken. En door de spreekkamers van artsen en psychotherapeuten.

Taal bestaat in de dialogische relatie tussen mensen en krijgt haar betekenis in de zich voortdurend ontwikkelende context en intermediaire ruimte. In dialoog staan creëert taalgenres en taalregisters, die Wittgenstein Taalspelen noemt (Wittgenstein, 2002). Zo is er het taaldomein van de wetenschap, de sport, de journalistiek, de markt, de politiek. Woorden verblijven in deze gemeenschappelijke ruimtes, ze wonen niet in het systeem van de taal, maar in de dialogische tussenruimte.

Bakhtin spreekt over het geheugen van de taal, de herinnering en de historiciteit van de woorden. Woorden hebben op verschillende plaatsen en in verschillende contexten verschillende betekenissen gehad. Al deze betekenissen zijn opgeslagen in de archeologie van het woord. Ze zijn de 'rum in de rumboon', om met Toon Hermans te spreken.

Woorden krijgen als taaluiting pas hun unieke betekenis in een context van dialoog met de ander en deze betekenis wordt weer opgenomen in het geheugen van de woorden en zo reizen de woorden weer verder.

Woorden hebben ook een betekenisinhoud die in verschillende situaties, contexten en tijden ongeveer hetzelfde blijft, deze staat in onze woordenboeken: de monologische opvatting. Uit deze betekenisinhoud en alle meervoudige betekenissen die het woord in de geschiedenis van het woord heeft meegekregen, wordt een selectie gemaakt voor wat het woord hier en nu zal gaan betekenen in de dialoog met de ander. In de interactie kan het ook een nieuwe betekenis krijgen.

In de ontmoeting van de psychotherapeut en de cliënt is er een groot veld van mogelijke betekenissen die aan de tekst van de cliënt kunnen worden gegeven en in de dialoog wordt de betekenisruimte begrensd en krijgt deze haar unieke vorm. De filosoof Paul van Tongeren spreekt in dit verband over 'het wonder van betekenis': "Menselijk bestaan is altijd betekenis verstaan" (Van Tongeren, 2021, p. 25).

De betekenisgeving van woorden, zinnen en verhalen wordt ook wel aangeduid met het concept 'memen', een begrip dat door de bioloog Dawkins is geïntroduceerd in zijn boek *The selfish gene* (Dawkins, 2016). Later heeft Dennett dit begrip uitgewerkt (Dennett, 2018; Scheepers, 2021). Het begrip is een contaminatie van memory (geheugen) en mimesis (nabootsing). Waar een gen de biologische eenheid is van de evolutie is een meme een zichzelf vermeerderende eenheid van de culturele evolutie. Het is een besmettelijk informatiepatroon dat zich verspreidt en vermeerdert in sociale netwerken. Memen gedragen zich op een gelijksoortige manier als genen. Ze zorgen voor overerving en worden van individu op individu doorgegeven in de tijd. Ze blijven bestaan, al dan niet 'slapend'. Spreekwoorden en gezegdes, metaforen, woorden en betekenissen, herkenningmelodieën en ideeën worden doorgegeven en opgeslagen in het 'geheugen' van het woord. Ze komen bij existentiële gebeurtenissen opeens uit de achtergrond naar voren, opnieuw tot leven gewekt in de taal van het emotionele, betekenisvolle moment. Ze krijgen dan een betekenis voor deze persoon in deze situatie met dit existentiële probleem. De therapeut weet dus niet wat de woorden nu in deze context betekenen voor zijn of haar cliënt.

Narratieve psychotherapie

Narratieve psychotherapie kent een houding van actief niet-weten wat de woorden betekenen. De tekst van de cliënt wordt bevraagd en een semantische speelruimte binnengebracht, in de wetenschap dat er vele betekenissen gegeven kunnen worden aan de woorden en de tekst op vele manieren geïnterpreteerd kan worden. Er is, om met de filosoof Jacques Derrida te spreken, altijd een gat in de interpretatie: deze kan nooit definitief worden gegeven (Derrida, 1995). Betekenissen kunnen altijd gedeconstrueerd worden. Het gaat de narratieve therapeut om het dialogisch begrijpen en dat wil zeggen dat het niet de taak van de psychotherapeut is om de tekst van de cliënt te ontsluiten en hem de ware betekenis te geven. Veeleer gaan therapeut en cliënt samen op zoek naar de betekenis en de interpretatie. De cliënt is een actieve betekenisgever.

De tekst van de cliënten wordt beschouwd als een polyfone roman, een meerstemmige tekst, een pluri-interpretabele tekst, waarbij de ‘alwetende’ auteur een stap achteruit zet. De dichter Herman de Coninck zegt het mooier:

*Maar ik hou eigenlijk nog meer
Van een groep woorden die zich samen
Plotseling bijzonder intiem gaan voelen...
En zeggen: laat ons nou maar altijd
Bij elkaar, er hoeft er geen meer bij te komen*

Of:

Zoals Witte Veder zijn oor op de aarde kon leggen(..) zo luister ik aan taal om te weten welke betekenis het straks weer voor het zeggen zal hebben
(Kristien Hemmerechts, 1998)

De semantische speelruimte

De systeemtherapeut Steve De Shazer schrijft in zijn boek *Words were originally magic* (De Shazer, 1994) dat woorden een dominante betekenis hebben die we allemaal wel kennen of in het woordenboek kunnen opzoeken. Daarnaast hebben woorden perifere betekenissen die in de loop van de tijd in de marge zijn verdwenen. Deze betekenissen staan in het woordenboek dan onder de Romeinse letters II of III, of soms ook wel IV en V. Ook zijn er associatieve betekenissen. Deze horen niet bij de betekenis van het woord, maar zijn op een associatieve, veelal onbewuste manier met het woord verbonden. Deze betekenissen bij elkaar vormen dan de semantische speelruimte. Deze speelruimte is de ‘literaire’ ruimte van de psychotherapeutische praktijk.

Een voorbeeld

In een gezin van ouders met drie jonge kinderen zijn er heftige ruzies. Vader en moeder verschillen sterk in hun wijze van opvoeden. Er is weinig sturing in het gezin. Alle kinderen hebben gedragsproblemen en diverse symptomen van angst.

Op een bepaald moment riep vader vertwijfeld uit: “Iemand moet toch handhaven.” Vervolgens beklagde hij zich dat er geen gezag was in het gezin, dat de kinderen deden wat ze wilden en zijn vrouw ertussen sprong als hij wilde optreden.

De therapeut koos ervoor om de betekenis van het woord ‘handhaven’ met het gezin te onderzoeken. Als eerste betekenis geeft het etymologisch woordenboek: in stand houden. Andere betekenissen zijn: tot handvat maken, de hand slaan aan. Daarnaast vinden we nog de betekenissen: vastpakken en beschermen. De therapeut schrijft al deze betekenissen op een groot papier.

Naast de dominante en perifere betekenissen kunnen we ook naar de associatieve betekenissen kijken en bijvoorbeeld een woord opsplitsen: hand-haven. Er ontstaat dan een veelheid van betekenislijnen, de 'vluchtlijnen' uit een dominant discours, zoals de filosoof Gilles Deleuze dat noemt (Deleuze & Guattari, 1998).

Een haven is een thuis en is verbonden met thuiskomen, thuis zijn. Een haven waar men naar terugkeert, zoals de vissersboten doen na de vangst, of een haven van waaruit men vertrekt. Als handhaven 'in stand houden' betekent alsmede 'beschermen', kunnen we ook anders luisteren en horen dat vader wellicht ook wil zeggen: Ik wil mijn thuishaven beschermen. Ik wil onze thuishaven in stand houden en als dat thuis wordt bedreigd, moet ik misschien degene die dat thuis bedreigt vastpakken. Dan wil ik 'de hand slaan aan'. Als mijn vrouw er echter tussen springt wil zij mij misschien zeggen: 'op deze manier is het geen veilig thuis'.

Als ik wil handhaven, wil ik ook tot 'handvat maken'. Misschien missen wij handvatten om ons veilig thuis te handhaven? Misschien moet ik niet 'vast-pakken' en 'de hand slaan aan', maar 'mijn hand geven'. Ooit hebben wij elkaar de hand gegeven, het ja-woord gegeven, waar is dat ja-woord gebleven? Er is zoveel 'nee' gekomen. Hoe zouden wij samen ons veilig thuis kunnen beschermen? Het woord have kennen we van het spreekwoord 'have en goed' en betekent 'bezit' en 'kostbaar goed'.

We kennen ook het werkwoord 'gehavend zijn'. Er is duidelijk sprake van een gehavend gezin, gehavende relaties tussen vader en moeder en tussen de ouders en de kinderen. Toch zit in het woord 'gehavend zijn' ook het woord 'haven' dat juist zo'n positieve betekenis heeft, een betekenis die meer veiligheid introduceert. Helpende vragen kunnen dan zijn: Hoe zijn jullie gehavend geraakt? Hoe zijn jullie je veilige haven verloren? Hoe zouden we samen voor jullie weer een veilige haven kunnen vinden en wat moet onze koers dan zijn? In de semantische speelruimte waarin verder dan de vaste betekenissen wordt gekeken, kunnen alle gezinsleden hun plek vinden. Ze zijn eigenaar van hun taal en betekenis. Het woord 'handhaven' komt uit henzelf en heeft een eigen idiosyncratische betekenis. Ouders en kinderen nemen als volwaardige deelnemers deel aan deze zoektocht en hebben er plezier in. Het probleem is afgehaald van vader als 'handhaver' en van moeder als 'tussenspringer' of van de kinderen als symptoomdragers.

De gezinsleden geven zelf de betekenis aan de woorden. Zij zijn de uiteindelijke betekenisgever en beslissen 'welke betekenis het voor het zeggen gaat hebben.' (Olthof, 2021; in press).

Hoogleraar sociale wetenschappen Christien Brinkgreve en haar medeauteurs zetten 'zoektaal' tegenover 'weettaal', een taal die vastzet en vaste betekenis geeft aan de woorden van de cliënten. De taal van de narratieve psychotherapie is 'zoektaal' (Brinkgreve, Koene & Bloemink, 2020). Diagnostische taal is weettaal en reduceert de complexiteit van het verhaal van de cliënt tot een vaststaande betekenis die door anderen dan de cliënt zelf wordt bepaald; het reduceert een rijk verhaal tot een versmald verhaal. Vaak nemen cliënten onbewust de taal van de therapeut over. In narratieve psychotherapie wordt nadrukkelijk de taal van cliënten gesproken.

De derde ruimte

Rijke verhalen ontstaan in de zogenaamde derde ruimte (Olthof, 2012). Als we de ontmoeting tussen de therapeut en de cliënt de eerste en de tweede ruimte noemen, helpt een gezamenlijke oriëntatie op een tekst, een beeld, een gedicht of een metafoor om een zogenaamde derde, intermediaire ruimte te laten ontstaan. De cliënt of cliënten en de therapeut richten zich als deskundigen in een samenwerkingsrelatie op 'het derde'. Dat kan zijn een symbool of een voorwerp, een zin of een woord. Via het derde ontstaat er een ruimte om nieuwe betekenissen te genereren. Het derde ontstaat uit de ontmoeting, uit de dialoog. Als alleen de eerste en de tweede ruimte worden benut, wordt er veelal gesproken in een probleemdisscours, een dominant vertoog, bepaald door het probleem. Er is dan veelal weinig ruimte voor verandering. Het taaldomein waarbinnen het probleem wordt verwoord blijft in stand en de therapeut loopt het risico deel van het probleem te worden als hij dezelfde taal gebruikt. De derde ruimte maakt een nieuwe wijze van spreken mogelijk. Drie is de eenheid van analyse in de systemische ordening, de triade de eenheid van analyse in de gezinstherapie. De narratieve therapie is binnen het domein van de gezinstherapie ontstaan. Ook bijvoorbeeld in de wereld van voetbal leert Cruïjff ons dat je altijd driehoeken moet maken (P. Winsemius, 2004; J. Olthof, 2021, in press). De driehoek creëert ruimte, omdat er dan altijd twee afspeelmogelijkheden zijn. Er is steeds een vrijlopende derde man. In de narratieve psychotherapie ontstaat de driehoek als er een derde ruimte is gecreëerd door het externaliseren van het probleem.

Centrum voor dagbehandeling voor kinderen en adolescenten

Op een dagbehandelingscentrum voor kinderen tussen zes en twaalf jaar worden kinderen behandeld uit gezinnen met ernstige problematiek. De gezinnen worden bij de behandeling betrokken. Veel problematiek bij de kinderen is gemeenschappelijk: een scheiding van de ouders, nieuw-samengestelde gezinnen, afwezigheid van een biologische vader, huiselijk geweld, armoede, werkeloosheid en alcoholisme in het gezin; een depressieve vader of moeder. De kinderen lopen rond met veel geheimen, maar kunnen daar niet over spreken. Ook niet met elkaar.

Er wordt besloten op zoek te gaan naar een grotere ruimte van spreken, een ruimte waar de kinderen de verhalen die ze zo moeilijk kunnen vertellen naartoe kunnen brengen. Deze ruimte moet hen een kader aanbieden waarbinnen ze kunnen reflecteren op hun gezinssituatie, op hun gedrag en op elkaar. Deze narratieve ruimte wordt voor de kinderen gecreëerd door middel van het aanbieden van een raamver telling waarbinnen ze ieder op een eigen manier zouden kunnen deelnemen.

Flip en Filipien

Het verhaal gaat over de spinnen Flip en Filipien en wordt de kinderen aangeboden door middel van een brief die door de groepsleiding werd voorgelezen. De groepsleiding had het verhaal zelf geschreven, afgestemd op de kinderen die op dat moment in behandeling waren.

Beste kinderen van het dagcentrum,
Hallo, wij zijn Flip en Filipien, de spinnen van jullie centrum.

We zijn hier pas een paar maanden geleden aangekomen en hebben een lange reis afgelegd. Sommigen van jullie hebben ons al wel eens gezien.

We hebben ons gedurende deze maanden zoveel mogelijk verborgen gehouden. Vanuit het donkere hoekje rechts boven de grote plant hebben we naar jullie gekeken. We kunnen wel zeggen dat jullie er af en toe een zootje van maken, zeg! Meestal is het echter erg gezellig bij jullie. Nu vragen jullie je natuurlijk af waarom wij spinnen hier nu zijn, juist bij jullie. Dat zit zo. Wij spinnen bestaan al honderden, ja duizenden jaren. We zijn geboren in spinnenland, Web geheten. Alle spinnen worden daar geboren, groeien er op en gaan naar school. Op school leren we van alles wat een volwassen spin moet weten, zoals: hoe maak je een web? Hoe vang je vliegen? We krijgen te horen dat mensen bang van ons zijn, ons akelig en griezelig vinden. Wij weten echter niet hoe dat komt. We worden ook voorbereid op wat mensen doen als ze schrik voor ons hebben. We hebben daar veel griezelfilms over gezien. Moet je je voorstellen: zit je daar als spin nietsvermoedend in je web boven een bedlampje en ineens, ja, het is te gruwelijk voor woorden, maar jullie kunnen je wel voorstellen dat wij spinnen niet opgewassen zijn tegen schoenmaat 43! En, jongens... mannen zijn net zo vaak bang voor ons!

Toen we dat dus allemaal leerden en in films zagen gebeuren, hadden we helemaal geen zin om uit Web weg te gaan. Dat zullen jullie wel begrijpen. Helaas had onze koning Tarantella de 2e heel andere plannen met ons. Hij wees ons en nog 98 andere spinnen aan om naar mensenland te gaan om daar iets te doen aan ons slechte imago. Onze koning wilde dat wij de mensen zouden laten zien dat wij helemaal niet eng, gek of gevaarlijk zijn en er helemaal geen reden is om ons tot moes te slaan. Nou, we kunnen jullie wel vertellen dat wij het helemaal niet zagen zitten om naar Mensenland te worden gestuurd. Aan de andere kant vonden we het ook wel een grote eer dat onze koning ons had uitgekozen. We zouden dus gaan en voor ons vertrek kregen we nog een spoedcursus 'Hoe start ik een fanclub'?' en een cursus zelfverdediging, en toen werden we op weg gestuurd. De bestemming van onze reis zou Nederland worden. We namen afscheid van onze spinnenfamilie en spinnenvrienden en toen gingen we met de

bibber in onze knietjes – dat zijn er acht dus dat rammelt nogal – op weg. Eerst gingen we naar Amsterdam, vervolgens naar Utrecht en daar kwamen we onze neef Anton tegen. Hij was jaren geleden uit Web vertrokken en we hadden nooit meer iets van hem gehoord. Hij vertelde ons gruwelijke verhalen. Hij had me toch wat meegemaakt. Ontelbare keren was zijn huis verwoest, alleen al door al het poetsen van de mensen. Talloze aanslagen met vliegenmeppers, schoenen en kussens had hij overleefd. Hij gaf ons jullie adres in het Zuiden. Hier zou het over het algemeen rustiger zijn, behalve doordeweeks tussen 3 en 7. Verder zou het hier best rommelig zijn en er zou niet zoveel gepoetst worden. Ja, het zou hier een spinvriendelijk huis zijn. We zijn hier inmiddels een paar maanden bij jullie en het bevat ons goed. We zijn van plan om te blijven. Jullie hebben ons ook zo aardig ontvangen. Bovendien slaan jullie ons niet. Wel elkaar! Jullie geven ons zelfs te eten. Het is hier ideaal om met onze opdracht te beginnen, weet je nog: het verbeteren van de relatie tussen mens en spin en het verbeteren van het imago van de spin. We gaan daarom allereerst het menselijk gedrag bestuderen: wat vinden mensen leuk, eng, grappig en verdrietig? De resultaten van ons onderzoek sturen we op naar koning Tarantella, maar we zullen jullie ook op de hoogte houden. Jullie zullen ons alleen niet zo vaak zien. Gezien jullie luidruchtig gedrag en jullie vele stoeipartijen kunnen we ons dat niet veroorloven. Jullie weten, we zijn maar klein. We zullen jullie wel vaak schrijven en we vinden het leuk om van jullie post te ontvangen.

Als jullie ons dus iets willen vragen of ons iets willen vertellen doe dat dan gerust en leg de brieven maar achter de groene plant.

Wij komen 's nachts tevoorschijn en zullen de brieven dan ophalen.

Wij hopen op een leuke, gezellige en leerzame tijd samen en vooral op vriendschap tussen mens en spin.

Vriendelijke groeten van Flip en Filipien

Nadat de brief door de groepsleiding aan de kinderen was voorgelezen, volgden er enthousiaste reacties. Vol vuur gingen de kinderen mee in het kader van de raamvertelling. Vanaf dat moment vormden de spinnen een wezenlijk onderdeel van het dagelijks leven op het centrum. Nieuwe kinderen werden spontaan op de hoogte gebracht van de aanwezigheid van Flip en Filipien. Nooit werd een poging gedaan om de spinnen te ontmaskeren. De magie werd intact gehouden, zoals kinderen dat doen.

Vanaf het moment dat de spinnen werden geïntroduceerd, hebben de kinderen met brieven gereageerd. Ze schreven over hun verdriet, hun pijn, hun geheimen en hun thuissituatie. De inhoud van de brieven bleef geheim. Ze werden beantwoord door 'Flip en Filipien' en zo was er een therapeutische ruimte gecreëerd die er eerder niet was, een narratieve ruimte.

De brieven werden door de kinderen in de brievenbus in de hoek bij de groene plant gedeponneerd, dit werd openlijk gedaan en alle kinderen deden eraan mee. De groepsleiding reageerde altijd op ieder kind persoonlijk met een brief en dat was voor de kinderen een heus cadeau. Ze vroegen elkaar niet wat er in brieven stond. De wereld van de brieven was voor alle kinderen een beschermde, vrije ruimte die door allen werd gerespecteerd.

Aan het eind van de week schreef de groepsleiding een brief namens Flip en Filipien aan de hele groep om als een Grieks koor te reflecteren op gedrag, de ontwikkeling van eenieder en de omgang met elkaar en de thema's waar ze als groep mee worstelden. Het groepsklimaat verbeterde spectaculair door deze gemeenschappelijke narratieve ruimte. Deze zorgvuldig opgebouwde ruimte bleek ongekende mogelijkheden te bieden om solidariteit te stimuleren, individueel problematisch gedrag aan elkaar uit te leggen, de thuissituatie te bespreken en om elkaars hulp te vragen. Individuele hulp aan de kinderen kreeg via de brieven meer diepgang.

De groepsleiding kon werken vanuit een houding van actief niet-weten. Immers de spinnen zijn er om het menselijk gedrag te bestuderen en kunnen vragen stellen die geen vooraf opgelegde codes en betekenisgeving kenden. Zo schreef Freek als eerste: mijn papa zit in de gevangenis. Groetjes van Freek. Flip en Filipien konden vragen: wat is een gevangenis? Daarop kon Freek vrijuit vertellen.

Voor een verdere beschrijving en voorbeelden van brieven verwijst ik naar het Handboek Narratieve Psychotherapie (Olthof, 2012).

Externaliseren van het probleem

De narratieve ruimte kennen we in de narratieve psychotherapie ook in het zogenaamde externaliseren van het probleem (White & Epston, 1990).

In een probleemdiscours valt de cliënt als het ware samen met het probleem; het probleem is de identiteit geworden. Bij het externaliseren wordt het probleem losgemaakt van de identiteit van de persoon. Het dominante verhaal over de persoon als probleemdrager wordt verruimd en verrijkt. Er ontstaat ruimte om andere verhalen te vertellen dan alleen die verhalen die verzadigd zijn met het probleem. Het gaat dan om momenten dat het probleem niet aanwezig is, om uitzonderingen, om kwaliteiten. Het probleem krijgt een naam, een eigen identiteit, wordt een vertelinstantie, een personage. Het heeft een relatie met de persoon, een wordingsgeschiedenis en een doel. Het wil beschermen, behoeden, vergeten of niet-vertelde verhalen naar voren brengen; een bijdrage leveren aan het grotere geheel. Er ontstaat een context van samenwerking rondom het probleem. Het externaliseren ontstaat in een therapeutische conversatie waarin getracht wordt de persoon, taalkundig, te bevrijden van de probleemidentiteit.

Een voorbeeld

Zo maakte Jenny, zes jaar jong, thuis een enorme troep. Niet zomaar troep, een beetje rommel maken, nee, ze maakte echt werk van haar probleem. Ze strooide waspoeder door

het huis, plakte ijspapiertjes bij voorkeur onder de kussens van de nieuwe bank. Ze smeerde tandpasta op het ondergoed van moeder. Ze plaste op verschillende plekken in huis en smeerde de wc onder de poep en had er plezier in om met modderschoenen over de door moeder pas gedweilde vloer te lopen. Haar ouders werden gek van haar en begonnen een haat tegen haar te ontwikkelen. Ze deed het er immers om. Als Jenny aangesproken werd op haar gedrag keek ze met ogen vol onschuld en zei geen weet te hebben wat ze gedaan had. Steeds opnieuw beloofde ze beterschap.

Aan de therapeut op het dagcentrum vertrouwde ze toe dat ze de drang niet kon weerstaan: "Ik moet dat doen." Bij het zoeken van een naam voor het probleem kwam ze met haar therapeut uit op 'Zwijntje'. Een goede naam, want de naam verwijst enerzijds naar een knuffeldier en anderzijds naar een modderstal. En Jenny was nog maar zes jaar.

Zwijntje krijgt een menselijke gedaante, een eigen doel en een strategie. Het probleem heeft een oorsprong en is ooit ergens goed voor geweest, was ooit een helpende oplossing. Jenny vertelt dan dat Zwijntje in haar leven was gekomen toen ze drie jaar en heel erg verdrietig was. Ze weet niet meer waarom, maar ineens had hij in haar oor gefluisterd dat ze troep moest maken. We lieten haar een compilatie van de film *Drop Dead Fred* zien die gaat over het zogenaamde *imaginary friend syndrome*. De hoofdpersoon in de film, ook een jong meisje, is erg ongelukkig thuis en boos op haar ouders en heeft een vriendje dat ze zelf wel kan zien en horen, maar de buitenwereld niet. Het vriendje, Fred, vertolkt de boosheid op de ouders en bedenkt allerlei plannen om hen dwars te zitten. En het meisje weet van niets, doet niets en is de onschuld zelve.

Zo vertolkte Zwijntje ook veel boosheid op de ouders. Bij het zien van de film kon ze hierover vertellen. Haar identiteit was nu niet langer meer die van een troepmaakster en een nare dwarsligger voor haar ouders. Er ontstond een driehoek tussen Zwijntje, de therapeut en Jenny. En een driehoek tussen Zwijntje, Jenny en haar ouders. Het werd mogelijk om de beweegredenen van Zwijntje te onderzoeken, zijn wordingsgeschiedenis en zijn momenten van optreden. Jenny begon te tekenen en samen met haar therapeut brieven te schrijven aan Zwijntje. Zo kon het tot dan toe uitgesloten verhaal over haar derde levensjaar geleidelijk aan verteld worden. Er was een narratieve ruimte ontstaan. Zwijntje bleek strategieën te hebben: te fluisteren, te verleiden, te overreden.

Als de persoon niet langer het probleem is, maar het probleem het probleem, dan kan de relatie van de persoon met het probleem veranderen.

Jenny maakte een boek met daarin de verhalen van Zwijntje. Doordat Zwijntje vertelde, kon Jenny thuis veranderen. Haar probleem werd anders gedocumenteerd.

Ook de ouders keken met Jenny en haar therapeut naar de compilatie van de film en dit hielp hen om anders naar het gedrag van hun dochter te kijken. Jenny schreef met behulp van de therapeut een brief aan haar ouders:

Ik ben Jenny. Nu ben ik blij, maar soms ben ik heel boos. Mama gaat vaak op mij schelden. Ik moet dan naar boven, maar dan luister ik niet.

Papa ging vroeger heel vaak naar het café. Hij ging dan veel biertjes drinken. Als papa thuiskwam deed hij net of hij moe was en papa en mama kregen dan erge ruzie. Ze gingen dan heel hard schelden. Ik werd dan bang en rende snel naar de burens, want daar kon ik rustig spelen. Mama en ik waren bang dat er erge dingen zouden gebeuren.

Papa en mama kregen vroeger veel ruzie, omdat Jenny troep maakte. Ze gingen dan katten tegen elkaar.

Ik maakte altijd troep omdat ik boos was op papa en mama, want ze maakten altijd ruzie.

Dat vond ik niet leuk. Ik was heel verdrietig en moest huilen, omdat papa veel weg was.

Ik zette alles overhoop. Ik maakte veel troep. Papa kon er niet tegen en ging daarom weg.

Mama bleef dan alleen achter en moest alle troep opruimen. Dat was heel veel werk. Als ze

klaar was kon ze weer opnieuw beginnen, want ik zorgde weer voor nieuwe troep. Dat vond

ik leuk. Ik vond het fijn om haar te pesten. Ik was boos op haar, omdat mama niet thuis

was toen ik een keer wakker schrok. Ik rende naar de burens, was bang en voelde me alleen.

Gelukkig was ze daar.

Toen ik klein was kon ik 's avonds niet slapen. Ik was bang. Ik had nare dromen. Die gingen

meestal over dat papa naar het politiebureau moest of dat de politie achter ons aan kwam

en we allemaal in de gevangenis moesten.

Nu heb ik minder ruzie met mama en mag ik later naar bed. We kijken samen naar de tv.

Soms komen er ook collega's van mama en dan gaan ze kaarten. We hebben minder ruzie

thuis. Ik mis mama wel als ze 's avonds moet werken, maar ik vind het ook leuk voor haar.

Ze komt nu ook eens ergens en kan geld verdienen. En het is goed geregeld en papa kan

dan oppassen.

Ouders en dochter werden op deze manier deelnemers aan het therapieproces en de

verantwoordelijkheid om te veranderen kwam nu niet alleen meer bij het meisje te liggen.

Er bleek nog veel meer te spelen in het gezin en dat kon nu aan de orde komen.

Tot slot

Narratieve psychotherapie is een therapie van relaties: relaties tussen de stemmen binnen een persoon, de 'polyfonie van het innerlijk' zoals het werk van Pessoa door Christiaan Weijts in zijn nawoord bij de *Gedichten van Pessoa* wordt genoemd (Pessoa & Willemsen, 2010), relaties tussen partners, gezins- en familieleden, relaties tussen de persoon, de buurt, vrienden, relatie tussen het zelf en het lichaam.

De wereld van relaties is de wereld van het verhaal. Narratieve psychotherapie zoekt de verbinding met de ruimere context, is een uitwisseling van verhalen en scheidt een nieuw verhaal. Dat maakt de narratieve psychotherapie tot een literaire praktijk. Niet omdat er sprake is van literatuur, maar omdat er uitgegaan wordt van de tekst van de cliënt en zijn of haar taal wordt gesproken. Er wordt gewerkt vanuit een houding van niet-weten wat de tekst betekent en gezocht naar rijkere verhalen over de persoon dan die door het probleem worden verteld. De cliënt wordt gezien als een 'polyfone roman'.

In het interview dat Wim Brands voor *Brands met Boeken* hield met de Israëlische schrijver Grossman zegt deze naar aanleiding van zijn rouw over het verlies van zijn zoon Uri, hoe belangrijk het is om woorden voor rouw te vinden, heel precieze woorden. 'Eerst wil je iets heel fysieks doen, zoals je ziel eruit schreeuwen, na een tijdje krijg je het gevoel dat je woorden nodig hebt, dat maakt ons mensen, we moeten de dingen bij de naam noemen, zo

zijn we aanwezig in de wereld. Als je iets een naam geeft, een eigen naam, dan hoort het bij jou en jij hoort op een nieuwe manier bij de naam.'

Niet geletterdheid, maar de afgestemde, bij de cliënt passende taal maakt het verhaal van de cliënt tot literatuur: de eigen taal van de cliënt wordt 'de kunst van het woord'. En dat verhaal is als een foto van nu dat zijn verleden bij elkaar houdt.

LITERATUUR

Bakhtin, M. (1981). *The dialogical imagination: four essays*. Austin: University of Texas press.

Brinkgreve, C., Koene, E., & Bloemink S. (red). (2020). *Taalkracht. Andere woorden andere werelden*. Leusden: ISVW Uitgevers.

Coninck, H. de (2009). *Geef me nu eindelijk wat ik altijd al had. De mooiste gedichten*. Amsterdam: Arbeiderspers.

Dawkins, R. (2016). *The selfish gene*. Oxford: Oxford University Press.

Deleuze, G., & Guattari, F. (1998). *Rizoom. Een inleiding*. Utrecht: Uitgeverij Rizoomb.

Dennett, D. (2018). *Van bacterie naar Bach en terug*. Amsterdam: Atlas Contact.

Derrida, J. (1995). *Marges van de filosofie*. Kampen: Kok Agora.

Hemmerechts, K. (1998). *Taal zonder mij*. Amsterdam: Atlas.

Kundera, M. (2002). *De kunst van de roman*. Baarn: Ambo.

Nieuwenhuis, J. (2004). *Johannes de Ziener*. Kampen: Kok Agora.

Olthof, J., & Vermetten, E. (1994). *De mens als verhaal*. Utrecht: De Tijdstroom.

Olthof, J. *Handboek narratieve psychotherapie*. (2012). Utrecht: De Tijdstroom.

Olthof, J. (in press). *Cruiffiaans denken in de narratieve psychotherapie: navigeren in complexiteit*. Bunde: Uitgeverij Narrare.

Pessoa, F., & Willemsen, A. (2010). *Gedichten*. Amsterdam: Athenaeum Polak en Van Gennep.

Scheepers, F. (2021). *Mensen zijn ingewikkeld. Een pleidooi voor acceptatie van de werkelijkheid en het loslaten van modeldenken*. Amsterdam: Arbeiderspers.

Shazer, S. de. (1994). *Words were originally magic*. New York: Norton & Co.

Tongeren, P. van. (2021). *Het wonder van betekenis*. Amsterdam: Boom.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.

Winsemius, P. (2004). *Je gaat het pas zien als je het doorhebt*. Amsterdam: Uitgeverij Balans.

Wittgenstein, L. (2002). *Filosofische onderzoekingen*. Amsterdam: Boom klassiek.