

Mini-college Pedofilie # 27

Dr Frans E. J Gieles, januari 2022

De narratieve methode

Het verhaal dat verteld, beluisterd en beantwoord wordt

Een *narratief* is een *verhaal*. Niet het *gedrag* van de ander staat centraal, maar diens eigen en authentieke *verhaal*. Noch cliënt, noch verhaal behoeven correctie. De cliënt is wie hij is en het verhaal wordt geaccepteerd als zijn/haar verhaal. Alleen al het kunnen vertellen van een vaak *versteend* en nooit verteld verhaal kan veel opluchting bieden en een ontwikkeling in gang zetten. Door over het vertelde verhaal te spreken, kan het verhaal zich ontwikkelen, waardoor de verteller ervan zich ontwikkelt. De methodiek kan gebruikt worden in groepen en in individuele contacten.

Dit college is grotendeels een ingekorte en aangepaste versie van mijn artikel https://www.jorisoost.nl/lees/jon/het_verhaal_dat_verteld_mag_worden.htm

Men stelle in deze methodiek dan echt open vragen, men geve geen verkapte commentaren of adviezen. De gespreksleider kan dit corrigeren door de 'vraag' opnieuw te formuleren, maar dan als open vraag. Het is in deze methodiek 'verboden' te reageren met "Ja maar ik ... (vind) ...", laat staan "Ja maar dan moet je ook ...". Adviezen geven wordt vermeden, tenzij er expliciet vraag naar is. Suggesties kunnen nog net.

Wel kan het goed zijn om een contrasterend eigen verhaal te vertellen, maar pas als de eerste verteller is uitgesproken en zijn verhaal is besproken en als het, zij het in contrast, aansluit bij het verhaal van de cliënt en deze ermee instemt dat het verteld wordt.

De cliënt heeft vermeld dat hij zijn gevoelens absoluut, altijd, overal en voor iedereen verborgen wil houden ... behalve dan hier in de groep of bij mij, zijn hulpverlener.

Ja, dit geeft veel stress en resulteert in een dubbel-leven, een leven met een masker.

Ik: "mag ik je een contrast-verhaal vertellen?"

Cliënt: "Nou?"

Ik vertel dan hoe open ik hiermee omga, ietsjes selectief weliswaar, maar ik ben open waar dit kan - en het blijkt ook te kunnen in gezin, familie, kerk, straat en vakgenoten. Geen dubbel-leven, geen masker, dus geen stress. Zo kan het dus ook.

Cliënt: "Huh???"

Ik: "Acceptatie door anderen begint met zelfacceptatie. Zullen we het hier eens over hebben?"

'Lesjes geven', 'denkfouten aanwijzen', ongevraagde en onbevoegde diagnoses geven wordt vermeden. Diagnoses - tegenwoordig verplicht door de zorgverzekeraars - zijn bedoeld om de hulpverlener enigszins richting te geven, niet om de hulpvrager een label, laat staan een identiteit op te plakken. Diagnoses, ook door bevoegde anderen gegeven, kunnen verlamvend werken op de eigen verantwoordelijkheid voor het eigen doen en laten. "Het is mijn Asperger/autisme/PPD=NOS/..." - "En jij zelf?" ben ik dan geneigd te reageren. Zo'n label mag geen identiteit worden (White 2009, hoofdstuk 1).

Over identiteit gesproken:

Je hebt pedofiele gevoelens, daarom *ben* je nog geen 'pedofiel'; je identiteit is veel breder.

Breed leven is beter dan obsessief 'smal' leven: veel interesses, bezigheden, relaties, dit is mentaal gezonder. Dit voorkomt of geneest obsessie.

Dit *breed leven* kan ook inhouden het omgaan met kinderen volgens de gangbare normen, inclusief dus een zekere mate van afstand houden. Het vermijden van elk contact wordt als niet vruchtbaar gezien; het kan eerder obsessie oproepen. Herhaaldelijk is verteld dat, hoe meer en hoe normaler je met kinderen omgaat, hoe minder obsessief eventuele verlangens worden. In de normale omgang wordt ook al snel duidelijk dat kinderen niet alleen 'engeltjes' kunnen zijn, maar vaak genoeg ook 'duiveltjes'. Eventuele romantisering is dan snel over.

Er wordt naar gestreefd te reageren met begrip en herkenning. Dit kan de zelfacceptatie bevorderen, vaak een eerste stap op weg naar zelfverantwoordelijk leven.

Begrip voor pedofiele gevoelens? Zelfacceptatie? Ja, met de kanttekening dat de zo voelende persoon daarmee op een verantwoordelijke manier moet zien te leven – niet anders dan van hetero's en homo's, ja van elk mens verwacht wordt. Zo nog niet nu, dan toch wel op weg daarheen.

Over 'verhaal' gesproken:

Niet 'de grote therapeut' doet het werk: het dynamische tussenmenselijke doet het werk: het vertelde en beluisterde verhaal zelf doet het werk (Olthof 2012).

Het verhaal zelf en het tussenmenselijke kan zijn werk doen met behulp van reacties op het verhaal. Nee, niet "Ja maar ik ..." of "Ja maar dan moet je ook (niet) ...". Wel in de vorm dat de aandachtige luisteraar een of enkele belangrijke elementen uit het verhaal oppikt en herhaalt, vooral het gevoel, bij voorkeur ook letterlijk: "Ik hoorde je met sombere stem zeggen ...".

Namen en metaforen

De luisteraar, groepslid of gespreksleider, kan een essentieel element in het verhaal ook *een naam geven*. Zo'n naam is bij voorkeur een *metafoor*, *beeld* of *symbool*. Zo'n reactie begint met stilte, dan volgt iets als "... alsof ..." of woorden van die strekking. Het dierenrijk biedt een overvloed aan bruikbare metaforen.

- "Ik zie het beeld van een schildpad die zich terugtrekt in zijn schild ..." – gevolgd weer door stilte.
- "Alsof je in een moeras weg zinkt?" Ja. De helpende metafoor was die van "een bever die zich een weg knaagt uit het moeras".

Een benutbaar beeld is dat van *het stuwmeer*, namelijk van vaak al heel oude gevoelens die nooit zijn geuit, *verhalen die niet zijn verteld*, niet onder woorden gebracht, die een grote spanning in zich dragen en de angst oproepen dat de dam breekt en alles er als een vernietigende stroom uitrolt. Dan liever *een buis* waardoor het water gecontroleerd wegstroomt, wat de spanning vermindert, ruimte kan geven en zelfs nog energie op kan leveren ook. De buis kan ook stilte, zoeken naar woorden en tranen laten zien – dit is dan goed.

Beelden, symbolen en metaforen zijn er genoeg. De sport, het wielrennen of bergbeklimmen bijvoorbeeld – met de notitie

“dat er geen metaforen van strijd en competitie worden gebruikt, maar van verbinding en samenwerking” (Olthof 2012, blz 498).

Zo ook het beeld dat ik nog wel eens gebruik: dat van het innerlijke parlement met ‘politieke partijen’: ‘de partij van de lust’, ‘de partij van het verstand’, ‘de partij van de wet’ ... - “de stemmen binnen één persoon”, “de polyfonie van het innerlijk” (Olthof 2012, blz 498).

Kanaal (stilstaand) of *rivier* (stromend) kan ook zijn nut hebben.

Ook het lichaam biedt metaforen:

- “Het klinkt alsof je keel dicht zit van de wachtrij aan woorden die er nog uit willen ...”
- “Zo te horen ligt dit als een steen op je maag ...” of
- “Waar zit dit gevoel in je lijf?”

Oude, onuitgesproken gevoelens en *niet vertelde verhalen* kunnen ‘verstenen’, maar ook weer tot leven, beweging, verandering, groei gewekt worden door er naar te vragen en door alsnog verteld te worden. Vertellen met behulp van metaforen kan dan gemakkelijker zijn dan de feiten zelf op te sommen: “Het is/was alsof ...” - met dank aan Olthof 2012.

Ook *moeilijk te vertellen verhalen* kunnen in de vorm van een metafoor vertelbaar en bespreekbaar worden. Er zijn verhalen van soms al jarenlange gevoelens van schaamte, schuldgevoel, walging van zichzelf.

Het groepsgesprek in banen leiden

Zoals gezegd: de gespreksleider is niet ‘de therapeut’, laat staan ‘De Therapeut’. Hij is de medemens. Zoals het ene groepslid wellicht de *catering* in banen leidt, zo leidt de gespreksleider het gesprek in banen. Hij zorgt ervoor dat er een echt gesprek plaats vindt - geen preken of lesjes dus, maar een inhoudelijk rijke dialoog tussen niet gelijke maar wel gelijkwaardige personen.

Aan de leden wordt gevraagd er te zijn *als persoon*, dus niet als lid van deze of gene, al dan niet verwante groep die bijvoorbeeld de maatschappij wil veranderen. Ook de gespreksleider is er *als persoon*.

Een verhaal als ‘Ze dit en ze dat ...’ mag beantwoord worden met: “En jij, jijzelf? Begin eens niet met *ze* maar met *ik*?” Accepteer dan een stilte; deze kan een vruchtbare reflectieve stilte zijn.

De leden worden aangemoedigd hun eigen en echte verhaal te vertellen, bij voorkeur te beginnen bij het actuele verhaal, dus niet bij de geboorte of bij de naar vriendjes verlangende eenzame jongen op het schoolplein - dat kan altijd nog een keer. De andere leden wordt gevraagd met aandacht te luisteren en daarbij bij voorkeur de verteller ook aan te kijken (niet de vloer, de hemel, het mobieltje of de gespreksleider).

Een nieuw lid in de groep zal niet meteen kunnen vertellen. Vraag dan eerst ieder om zich kort voor te stellen, zodat hij kan wennen en weet waar hij beland is.

Spreekt het nieuwe lid eenmaal, dan kan de gespreksleider al koppelingen leggen en begrip tonen: “Wat je hier zegt, ja, daar hebben we het hier al vaker over gehad ... Het wordt door minstens een deel van de anderen hier vast wel herkend ...”

De verteller wordt niet onderbroken; er komt vanzelf het moment dat er voorlopig wel is uitverteld.

Dan kan gevraagd worden om reacties. Zoals gezegd, niet "Ja maar ik ..." of "Ja, maar neem nu mijn geval ..." – kap dit rustig af. Vraag om vragen, echt open vragen, geen verkapte commentaren of adviezen. De gespreksleider kan dit corrigeren door de 'vraag' opnieuw te formuleren, maar dan als open vraag. "OK, dank je. Er is hier, als ik het goed hoor, vraag naar ..."

Men kan naar details vragen ("Hoe oud was dat jongetje dan?"), beter vrage men naar *het gevoel* bij en achter het verhaal. Suggesties zijn in het begin beter te vermijden, net zoals adviezen, zeker ongevraagde adviezen.

De beste vormen van reacties zijn: de vraag en het blijk van begrip en herkenning – zonder meteen het hele eigen verhaal te gaan vertellen; dat komt straks nog wel. Mensen zullen soms tegen de gespreksleider gaan praten, deze aankijkend. Dan kan gevraagd worden rechtstreeks tegen de persoon zelf te spreken en deze ook aan te kijken.

De gespreksleider kan ook, aan de hand van het vertelde verhaal, contact tussen de leden onderling bevorderen aan de hand van wat hij weet: "Wel, er zijn hier meer gehuwde mensen aanwezig!" – "Dit thema is al eerder naar voren gebracht; nog onlangs vertelde Piet er nog over."

Een van de beste reacties is ook: stilte. "We zijn er allemaal stil van." Zo'n stilte is geen *leegte*, het is een *ruimte*, een tussenruimte tussen de personen, een stille vruchtbare volheid aan inhoud, ook te benutten om even zelf naar binnen te kijken. Er gebeurt dan niet niets, *er gebeurt iets*.

Zowel als verteller, alsook als reactiegever, mag en kan ieder aan bod komen die dit wil en kan. De gespreksleider is hier attent op. "OK. Je hebt, zo te horen, straks iets belangrijks te vertellen, maar nu zijn we nog even bij hem. Ik schrijf het even op."

Hoe groter de groep is, des te meer kans is er op mensen die de spanning willen verlagen met humor, afleiding, soms ook cynisme en provocatie. Alleen humor werkt hier. De andere genoemde reacties leiden af van de noodzakelijke mate van serieusheid en spanning. Een klein beetje provoceren, een beetje uitlokken kan wel werken: de verteller te 'verleiden' om meer te vertellen.

De grenzen van deze methodiek

Al werkend werden de grenzen van deze methodiek ook duidelijk. Eén grens is eenvoudig en te overwinnen, een andere grens is lastiger. Het werkgebied ligt juist op en vooral tussen deze beide grenzen.

De eenvoudige grens is deze: als je aan zo'n groepsgesprek of ook aan zo'n subgroep of een individuele ontmoeting niet expliciet leiding geeft, dan 'gaat het al spoedig nergens over'. We zien dit wel eens in de (eet-)pauzes: "Ik ben eerder weggegaan omdat het nergens meer over ging."

Toch heeft die fase zin en nut, hetgeen juist blijkt uit **de tweede grens**:

- "Na dat eerste groepsgesprek heb ik de hele nacht niet kunnen slapen. Mijn hoofd was te vol."
- "Al die verhalen van al die mensen! Dit kan ik helemaal niet aan! Daarom ging ik eerder weg."
- "Na zo'n groepsbijeenkomst slaap ik niet en heb ik een hele tijd nodig om mijn evenwicht weer terug te vinden."
- "Alles wordt dan weer opgerakeld wat ik al achter mij gelaten heb."

Dit is de tweede grens, die aangeeft dat die pauzes waarin het 'nergens over gaat' juist hun nut en betekenis hebben. Je kunt dan 'gewoon praten over mannendingen': voetbal, de auto, je werk ... Je wordt als 'bijzonder mens' toch geaccepteerd als 'gewoon mens'.

Beide grenzen kunnen we ons voorstellen als de beide oevers van een kanaal waarin je met je zeilboot vast kunt komen te zitten in het riet. De kunst is dan om te laveren terwijl je beide oevers in de gaten houdt en zo toch vooruit te komen. Bedenk ook dat een zeilboot het beste vooruitkomt met tegenwind.

De tweede grens kan ook impliceren dat sommige problemen beter individueel met coördinatoren, leden, therapeuten of in een subgroep besproken kunnen worden; je belast dan de groep hier niet mee.

Individuele hulp

Ook in contacten blijft **de narratieve methode als richtsnoer** gelden. Het eigen en authentieke verhaal van de ander is het kader waarbinnen men spreekt. Er wordt niet geoordeeld. Het wordt geen cognitieve gedragstherapie waarin 'denkfouten' worden aangewezen. De cliënt denkt niet 'fout' en zijn verhaal is niet 'fout'. De cliënt is gewoon wie hij is.

Mensen kunnen al een heel circuit aan hulpverleners achter de rug hebben, waarna zij zelf met een lijstje met diagnoses komen. De kunst is dan om van 'Dit is mijn Asperger - enz enz' te komen bij het *ik*, dat *zelf* denkt, voelt en handelt op grond van motieven en redenen. Zo'n proces kan echter wel lang duren. Hier is dan geduld een schone zaak. Men moet geen onmiddellijk succes verwachten en dit zelfs niet willen. Ook de hulpverlener doet er goed aan zijn/haar eigen grenzen te erkennen. Jongere mensen staan nog wel eens open voor verandering; oudere mensen nogal eens niet meer, zij moeten leren leven met wie en hoe zij zijn, en wel in de samenleving van hier en nu.

Bronnen en Lees Meer

Naast het al genoemde artikel < https://www.jorisoost.nl/lees/jon/het_verhaal_dat_verteld_mag_worden.htm >, uiteraard met literatuurlijst, schreef ik een artikel over de filosofische achtergrond hiervan: < <https://www.jorisoost.nl/lees/jon/achtergrond.htm> >, plus literatuurlijst.

Hierboven zijn nog genoemd:

Olthof, Jan; Handboek Narratieve psychotherapie; ... theorie en praktijk; De Tijdstroom 2012.

White, Michael; Narratieve therapie in de praktijk - Verhalen die werken; Hogrefe, Amsterdam 2009 (Norton & Cy Inc New York 2007)