



Image by Drazen Zigic on Freepik

## HET PERSOONLIJKE VAN DE PROFESSIONAL

### Intervisiegroep o.b.v. Jaap Wijkstra, fellow Waardenwerk Akademie

Als je als professional meer cognitief én ook affectief inzicht hebt in hoe vroege, meer of minder onbewuste interactiepatronen je huidige doen en laten en vooral voelen beïnvloeden, kunnen er meer mogelijkheden ontstaan om werk te doen dat deugd en deugd doet.

Jaap Wijkstra, psychiater-psychotherapeut (NP), Fellow Waardenwerk Akademie, beschrijft hieronder kort enkele (fictieve) voorbeelden hoe de persoonlijke levensgeschiedenis invloed kan hebben op het professionele functioneren in het heden. Deze invloed van vroege emotie-gestuurde interactieschema's is meestal onbewust en juist daardoor hebben ze zoveel invloed op het heden. Zo kunnen goede bedoelingen tot werk leiden dat uiteindelijk geen deugd doet.

Via Waardenwerk-intervisie proberen we via *gezamenlijke reflectie* zowel cognitief als affectief meer inzicht te krijgen in deze beïnvloeding, waardoor je vrijheid van



handelen als professional ('vrijer van het verleden') kan toenemen. Het gaat dus om *intervisie* m.b.t. professioneel handelen en niet om therapie.

In Waardenwerk-Cahier (nr. 8) '*Het persoonlijke van de professional*' heeft Jaap Wijkstra in meerdere voorbeelden beschreven hoe je zou kunnen omgaan met dit verband tussen persoon en professional. Wil je meer informatie over de werkwijze in de Intervisiegroep, zie de flyer en de pagina op onze website via deze link <https://waardenwerk.nl/nieuw-waardenwerk-intervisie-voor-professionals/>

Meer informatie en/of aanmelden kan door een mail te sturen aan: [akademie@waardenwerk.nl](mailto:akademie@waardenwerk.nl)

## VOORBEELD 1

### Parentificatie en helpen

Carla overweegt te stoppen met haar werk als hulpverlener omdat ze zich steeds weer overbelast voelt. Al haar kennis uit meerdere opleidingen helpt niet om dit te voorkomen. Als er een impasse dreigt, wordt ze angstig en gespannen, terwijl ze inmiddels weet dat een moeilijke fase waarin 'het verborgen probleem' naar voren komt, bij het proces hoort.

Ze heeft gedragstherapie gedaan om met deze irrationele angst te leren omgaan. Dat heeft wel iets geholpen, maar toch raakt ze steeds weer overbelast.

In de intervisie blijkt dat 'de ander helpen' een centraal thema is in haar leven. Ze vindt het fijn om goed te zijn voor anderen. Ze helpt niet alleen in haar werk, maar ook privé. Mensen komen als vanzelf bij haar voor begrip en een luisterend oor. Dat is wat we ook in de intervisiegroep zien gebeuren. Zelf hulp vragen is voor haar moeilijk. Dat voelt alsof de ander dat niet aankan.

Ze de oudste van drie kinderen en haar ouders zijn gescheiden zijn toen ze 6 jaar was. Haar moeder kon de scheiding niet aan. Ze is zich verantwoordelijk gaan voelen voor haar moeder. Dat is nog steeds het geval. Moeder kan altijd een beroep op haar doen en ze kan daarin geen grens trekken. Als haar moeder zich niet goed voelt, voelt Carla zich schuldig.

In de intervisie wordt duidelijker dat haar eigen pijn en verdriet van de scheiding en van affectieve verwaarlozing verplaatst is naar haar moeder. Haar eigen pijn kan ze niet goed voelen, wel die van haar moeder. Ze beseft dat dit ook in haar werk het geval is: de ander helpen en de pijn bij de ander zien, voorkomt dat ze haar eigen pijn voelt. Dit altijd moeten voorkomen van de eigen pijn via de ander en het steeds dreigen tekort te schieten bij het voorkomen van pijn bij die ander, put haar op den duur uit. Ze beseft waarom ze zo goed is geworden in helpen en hoe ze met helpen deels ook steeds dit emotioneel geladen thema herhaalt. Ze kan dit in het hier en nu in de groep ook ervaren tijdens de intervisie. Terwijl ze rationeel weet dat het niet klopt is ze er emotioneel van overtuigd dat de groepsleden het niet kunnen verdragen als zij het moeilijk heeft.

Nu ze meer het emotionele verband voelt tussen dit thema uit haar vroege jeugd en haar beroepskeuze kan ze beter beseffen dat zij niet steeds de ander hoeft en kan helpen. Ze besluit uiteindelijk tot een andere beroepskeuze binnen de hulpverlening, namelijk het onderwijs.

Dit thema van '*parentificatie*' (d.w.z. dat het kind voor de ouder gaat zorgen i.p.v. andersom) speelt vaak in meerdere of mindere mate een rol bij professionals die een beroep hebben gekozen waarin 'helpen' belangrijk is. Het is meestal niet zo moeilijk om het thema cognitief te herkennen. Maar het is moeilijk om het *affect* ervan te ervaren omdat dan de door deze 'parentificatie' afgeweerde pijn van de affectieve verwaarlozing wordt gevoeld. Pas als het affect wordt ervaren en de kracht ervan kan er meer innerlijke vrijheid ontstaan ten opzichte van dit affect en de er bij horende interactieschema's.

## **VOORBEELD 2**

### **Het persoonlijke als diagnosticum gebruiken**

Een consultant merkt dat ze een opdracht wil weigeren, die ze juist graag wil doen. Als we in de intervisie niet naar oplossingen gaan zoeken, maar in plaats daarvan stil staan bij wat ze ervaart, beseft ze dat ze ergens bang voor is en daarom de opdracht wil afzeggen. Ze weet niet goed waar ze bang voor is. Ze beseft, als we er verder op ingaan, dat haar angst lijkt op angst die ze vroeger voelde in haar gezin van herkomst. Er was een geheim dat niet bekend mocht worden. Ze weet niet precies welk geheim het was, maar het had iets te maken met een schandaal. Als ik haar vraag of deze angst lijkt op die van nu, zegt ze dat het dezelfde soort van angst is. Alsof een schandaal bekend zal worden en dat ook op haar terug zal slaan. De angst die ze nu voelt zegt dus iets over haar voorgeschiedenis, maar dat die angst nu wordt opgeroepen zegt ook iets over het nu. Deze persoonlijk gekleurde angst kan ze gebruiken als diagnosticum: wat zegt het over deze organisatie dat zij deze angst nu voelt? Is er in de organisatie die haar als consultant vraagt misschien een angst voor het openbaar worden van een soort van schandaal? Voelt zij die angst in de gesprekken die ze met haar opdrachtgever heeft gehad? Een angst waar zij zo gevoelig voor is? En zo ja, welk dreigend schandaal zou dat dan kunnen zijn? Wordt zij ingehuurd om te voorkomen dat dit schandaal naar buiten komt? Door haar vroegere angst en de angst in het heden beter te kunnen onderscheiden, kan ze als consultant de angst in de organisatie verder onderzoeken en de organisatie helpen om met die angst op een constructieve manier om te gaan.

## **VOORBEELD 3**

### **De leraar die geen orde kan houden**

Een wiskundeleraar die plezier heeft in zijn werk, loopt er steeds tegen aan dat hij moeite heeft orde in de klas te houden. Hij heeft cursussen en bijscholingen gevolgd en dat helpt wel iets, maar toch gaat het regelmatig niet goed. Hij weet dat hij leerlingen zo nodig moet begrenzen, maar is daar vaak te laat mee of hij doet het op een manier die niet goed werkt.

Als hem in de intervisie wordt gevraagd of hij het thema 'begrenzen' misschien herkent vanuit zijn persoonlijke voorgeschiedenis, wordt hij emotioneel. Hij vertelt dat zijn moeder altijd veel praat maar daarbij eigenlijk nooit rekening houdt met wat er in hem omgaat. Om zichzelf te beschermen sluit hij zich dan af en verbreekt innerlijk het contact met haar. Daar merkt ze niets van. Ze praat gewoon door tot hij weggaat. Na een paar uur vervreemd te zijn van zijn gevoel kan hij de verbinding met zichzelf herstellen. Als we hier verder op doorgaan beseft hij dat hij dezelfde innerlijke reactie heeft in de klas als leerlingen druk zijn en niet luisteren. Hij verliest dan het contact met de leerlingen en raakt steeds meer in zichzelf opgesloten. Op de vraag waarom hij het contact met zijn moeder en nu met zijn leerlingen verbreekt en waar dit tegen moet beschermen, komt hij in contact met de pijn van niet gezien en herkend worden en met zijn boosheid daarover. Het afsluiten beschermt hem niet alleen tegen de pijn en zijn kwetsbaarheid maar ook tegen zijn woede hierover. Het gevolg is echter dat hij dan niet meer in staat is om met behoud van het contact de ander te begrenzen.

Voor begrenzen is het blijkbaar nodig om voldoende in contact te zijn met zowel zichzelf als met de ander. In de klas probeert hij nu met dit besef en inzicht meer vanuit contact grenzen aan te geven. Als dit steeds beter blijkt te gaan, merkt hij dat hij als vanzelf ook de eerder cognitief geleerde manieren om orde te houden (een deel van zijn professionele kennis) kan toepassen zonder het contact te verliezen, waardoor ze het beoogde effect hebben. Het werkt nu wel omdat hij met behoud van contact, met zichzelf en de leerlingen, grenzen kan trekken.

#### **VOORBEELD 4**

##### **Onderzoekster loopt vast in promotietraject**

Nathalie, een post doc onderzoeker, vertelt hoe ze vastloopt met haar beide promotoren. Ze heeft met beiden wel een goed contact, maar de promotoren onderling niet. Ze bestrijden elkaar vaak en ze merkt dat als ze met de ene iets afsprekt de ander het altijd anders ziet. Het remt haar enorm in haar onderzoekswerk en in het schrijven van haar proefschrift.

Ze weet zich er geen raad meer mee, is gespannen, slaapt slecht en overweegt zelfs om haar promotietraject te stoppen.

Als ze over deze situatie vertelt is ze emotioneel, huilt en is ze ook boos. In de intervisiegroep wordt duidelijk dat de promotoren via haar hun strijd voeren en blijkbaar niet door hebben dat ze niet hun verantwoordelijkheid voor haar nemen. Ook in de groep is men verontwaardigd.

Nathalie herkent dat ze zich gebruikt voelt. Dat haar belang er blijkbaar niet toe doet. Ze heeft ook vaak het gevoel, hoewel ze dat niet reëel vindt, dat zij zelf misschien wel de oorzaak is voor de onenigheid.

Als we zoeken naar een vergelijkbaar patroon van gebeurtenissen uit haar persoonlijke achtergrond, vertelt ze dat haar ouders, toen ze zeven jaar oud was, met veel ruzie na lange tijd uit elkaar zijn gegaan. Zij probeerde het altijd met beiden goed te houden. Ook toen voelde ze zich schuldig. Ze heeft jarenlang én bij haar moeder én bij haar vader gewoond. Als ze beseft dat haar belevingswereld van toen en nu vergelijkbaar zijn, wordt ze erg emotioneel en na enige tijd ook wel opgelucht, dat ze dat nu beseft. 'Hoe is dit mogelijk?' 'Hoe kan het dat ik in dezelfde situatie terecht kom?' 'Ik probeer weer uit alle macht de kool en de geit te sparen'. 'Er is weer voor mijn gevoel en voor mij geen plek.' 'Mijn belang wordt weer niet gezien'.

In gesprek met de groep bedenkt ze dat er nu, als volwassene, misschien andere manieren mogelijk zijn om met het conflict van haar ouders/promotoren om te gaan. Ze zou, eventueel met hulp van een derde, met haar promotoren kunnen bespreken wat er gaande is en wat voor haar de gevolgen zijn, zowel emotioneel als voor haar werk. Ze zou er een vertrouwenspersoon bij kunnen betrekken. Ze kan eventueel zelfs proberen andere promotoren te zoeken (dat kwam niet in haar op: je kunt immers geen andere ouders zoeken).

Ze gaat dus in het heden op zoek naar andere manieren dan die van vroeger, die vooral gericht waren op het in stand houden van de verbinding met haar ouders en voor een deel gebaseerd op schuldgevoel.

In een volgende intervisie bijeenkomst blijkt dat ze het zelf heeft besproken met beide promotoren. Die waren erg ontdaan en hadden niet beseft wat dit voor haar

betekende. Ze hebben een gesprek met z'n drieën gehad en afspraken gemaakt over hoe hier verder mee om te gaan. Nu blijkt, tegen haar onbewuste verwachting in, dat deze promotoren anders reageren dan haar ouders vroeger deden.